

Asajul Yurvedic

*Tehnici indiene tradiționale pentru echilibrarea
trupului și a minții*

HARISH JOHARI

Ilustrații de
PIETER WELTEVEREDE

Traducere de
MIHAELA IULIA LICA



Titlul original: *Ayurvedic Massage*
Copyright © 1996 by Harish Johari
Translation © PRO Editură și Tipografie pentru prezenta ediție în limba română

Toate drepturile pentru ediția română a acestei cărți sunt rezervate
PRO Editură și Tipografie. Reproducerea parțială sau integrală
a textului sau imaginilor fără acordul scris al editurii este interzisă
și se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JOHARI, HARISH

Masaajul Ayurvedic/ Harish Johari ; trad.: Mihaela

Iulia Ilica. - București : Pro-Editură și Tipografie, 2007

ISBN 978-973-8951-71-6

I. Ilica, Mihaela Iulia (trad.)

615.82

61(540)

Comenzile se primesc la:

Pro Editură și Tipografie S.R.L.

Tel./fax: 021-490.62.35; Tel.: 021-490.62.36

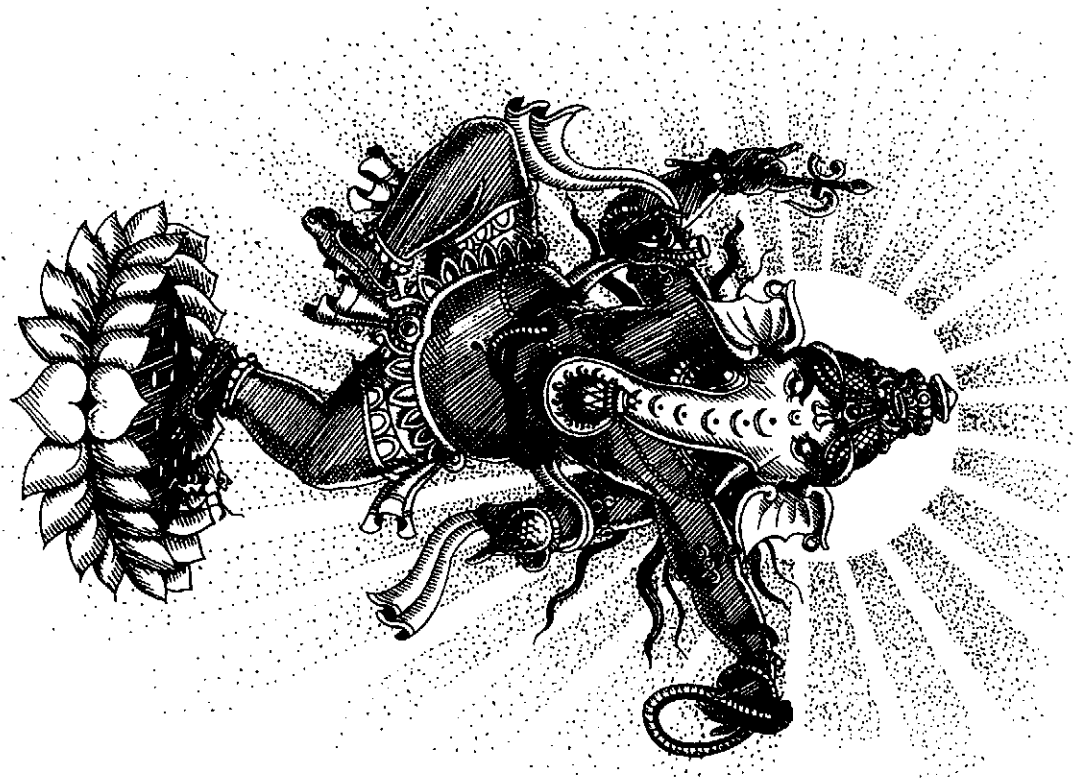
E-mail: proeditura@b.astral.ro

O.P. 26, C.P. 13;

Str. Bălculești nr. 1, sector 1, București

Suprins

Prefață	_____	vii
Introducere	_____	1
Capitolul 1	Introducerea în Masaj	_____ 4
Capitolul 2	Principiile ayurvedice ale masajului	_____ 7
Capitolul 3	Uleiurile pentru masaj	_____ 26
Capitolul 4	Pregătirea pentru masaj	_____ 43
Capitolul 5	Masajul complet al corpului	_____ 58
Capitolul 6	Masajul terapeutic	_____ 106
Capitolul 7	Masajul în timpul sarcinii	_____ 121
Capitolul 8	Masajul copiilor mici	_____ 131
Capitolul 9	Masajul de înfrumusețare	_____ 136
Apendice	Marmas și poziționarea lor	_____ 151
Glosar	_____	157



Prefață

Instruirea mea în Ayurveda a început la o vârstă fragedă. La vârsta de 8 sau 10 ani, o asistam pe mama mea când pregătea remedii puternice din plante, cataplasme terapeutice, măști faciale și ceaiuri de plante. Mai târziu, l-am asistat pe bunicul meu și pe fratele lui la prepararea remediilor pentru ochi, a oxizilor și pastelor din pietre prețioase și a tonicelor pentru întinerire (*Rasayanas*).

Între anii 1965 și 1968, am fost constant în compania unui practicant ayurvedic, un *Vaidya* pe nume Rameshwar Prasad Pande. În această perioadă, am învățat despre energia tămăduitoare a hranei, ierburilor, plantelor, și pietrelor prețioase; despre *doshas* sau umorile corporale; despre rolul astrologiei în înțelegerea bolilor (arat fizice cât și psihice); și despre cum se depistează boala, examinând diferitele părți ale corpului. Interesul meu în yoga tantrică și alchimie m-a făcut să întâlnesc mulți *vaidyas*, și fiecare dintre ei mi-a spus câte ceva valoros despre viață.

La vârsta de 13 ani am devenit un practicant regulat al luptelor corp la corp. La școala de arte marțiale sau *akbana*, din Jaunpur, am întâlnit mulți *Vaidyas* care practicau luptele pentru propria lor bunăstare fizică și mintală. Practicanții de lupte, în India, puteau fi numiți artiști ai modelării corpului – ei lucrau cu prana, energia pranică, controlul respirației, și diferite exerciții pentru a edifica puterea, rezistența și vigoarea. Masajul era o parte integrantă a luptelor.

În timpurile străvechi, clinicile ayurvedice nu ofereau cu regularitate masaj, deoarece oricine putea face masaj și putea fi masat. Ori de câte ori aveau nevoie de un tratament special, pacienții erau trimiși de *vaidyas* la specialiști în masaj. Acești tehnicieni foloseau uleiuri speciale, cu care masau zonele afectate conform indicațiilor medicului ayurvedic.

* Acestea nu sunt aceleași cu tehnicile pranayama descrise în yoga.

Deseori, acești practicanți ai masajului erau luptători. Astăzi, în India, specialiștii în practicarea masajului împânzesc locurile publice și oferă masaje ale capului și corpului pentru câteva rupii. Cu toate că pot să nu aibă de loc cunoștințe de Ayurveda, ei chiar știu cum să lucreze cu mușchii, articulațiile și oasele. Unul dintre învățătorii mei a fost faimosul luptător Siddique Khan, din Nawab, provincia Rampur. El era un maestru desăvârșit al masajului, care putea vindeca și fortifica orice parte a corpului, ȳesut sau mușchi.

Unii dintre acești luptători/practicanți ai masajului erau, de asemenea, medici Ayurvedici și/sau *hakim*-i. (Un *hakim* este un doctor care a studiat sistemul Unani (grecesc) de medicină.) De-a lungul timpului ei și-au dezvoltat propriul lor sistem special, care conținea cunoștințe din sistemul medical Ayurvedic sau Unani. Metodele de masaj descrise în această carte se bazează pe tehnicile acestor doctori/luptători. Eu îl numesc masaj tradițional indian bazat pe principiile Ayurvedice, cum sunt *doshas* și *marmas* (punctele de presare). De-a lungul timpului, m-am pregătit cu două grupuri principale de dascăli: unul hindus, celălalt musulman. De la dascălii mei hinduși am învățat despre *marmas* și *doshas*; de la cei musulmani am învățat despre punctele de presare numite *muqame makhsoos*. De cele mai multe ori *marmas* și *muqame makhsoos* coincid, dar există diferențe ocazionale importante și utile. Unele din punctele de presare ale piciorului corespund celor utilizate în Occident de reflexologi.

Masajul prezentat în această carte este, în primul rând, preventiv și trebuie practicat cu regularitate în acest scop. Cu excepția câtorva tulburări ușoare, această metodă de masaj nu are indicație terapeutică. Nu este, de exemplu, la fel ca masajul efectuat înainte de tratamentele *panchakarma* (purificare). Multe metode terapeutice Ayurvedice folosesc uleiuri și tehnici specifice condiției unei anumite boli. Aceste metode trebuie practicate numai sub supravegherea unui medic Ayurvedic (sau *vaidyā*), și nu sunt descrise în această carte.



Mulțumesc îndrumătorilor, dascăliilor și studenților mei care m-au ajutat să scriu această carte. Sper că va fi de un real folos celor interesați în ameliorarea bunăstării lor fizice și mintale.



Introducere

Ea mai puternică dorință a omului este să trăiască o viață sănătoasă, fericită și inspirată. Dintre acestea trei, sănătatea este pe primul plan, deoarece, fără ea, omul nu se poate simți fericit sau inspirat. Unul din secretele sănătății este să ai un corp care folosește corect substanțele nutritive și elimină eficient toxinele. Hrana ne furnizează substanțele nutritive necesare, exercițiul fizic și masajul mențin circulația adecvată, iar masajul ne ajută trupurile să crească și să se refacă. Masajul oferă, de asemenea, relaxare. Intensificând circulația materilor nutritive și ajutând organismul să elimine toxinele, masajul joacă un rol important în purificarea corpului și în menținerea sănătății lui. Acest rol purificator este cel ce face din masaj cea mai avantajoasă practică pentru a dobândi inspirație și bucurie. El mobilizează resursele interne ale corpului, stimulându-l în procesarea protinelor, convertirea diferitelor forme de zahăr în glucoză și sintetizarea diferitelor enzime chimice. Dacă este adoptat ca practică zilnică, masajul poate ajuta la întinerirea trupului.

În India, masajele se aplică din momentul nașterii. Bebelușii sunt cu regularitate masați cu ulei, chiar și când plâng. O mamă știe că masajul va intensifica circulația copilului său, care, deși în continuă mișcare, nu este apt să execute nici un fel de exerciții. Copii sunt masați zilnic, cu regularitate, până la vârsta de trei ani. Apoi rutina se schimbă, și masajul se execută o dată sau de două ori pe săptămână, până când copilul ajunge la vârsta de șase ani. Din acest moment, copilul este destul de mare ca să ofere și să facă schimb de masaje cu alții.

Opzeci la sută din populația Indiei trăiește în mediul rural, unde tradiția este încă vie. În zonele rurale, masajul săptămânal este o scenă de familie – oricine îl practică. La ritmul frenetic de viață din marile



orașe și zonele urbane, păstrarea acestei tradiții devine tot mai dificilă. Totuși, chiar în marile orașe ca Delhi, Bombay și Calcutta, masorul poate fi frecvent întâlnit cu rogojina lui și un stelar cu mici sticle de ulei, practicându-și comerțul prin parcuri sau pe plajă. În India, oamenii lor le place să fie masați; ei știu că, asemenea celui mai bun prieten, masajul aduce bucurie și relaxare.

În India, statuetele din temple, calendarele și cărțile religioase ilustrate îl înfățișează deseori pe Vishnu, zeul ocrotitor, culcat pe un șarpe, în timp ce este masat pe picioare de consoarta sa Lakshmi. Accastă imagine sugerează că masajul este un mod de petrecere a timpului preferat chiar și de zeul Vishnu.

În căminele indiene, masajul poate sprijini menținerea unei relații amoroase între soț și soție. După acest fel de relaxare liniștitoare, este mai ușor să împarți și să oferi mai multă dragoste. Sosind acasă după o lungă zi de muncă în lumea de afară, soțul poate fi deseori găsit primind un masaj dragăstos de la soția lui. Acest fel de masaj nu se face, de obicei, cu ulei – mușchii sunt doar presăți cu blândețe și masați. Chiar și membrii mai bătrâni ai familiei primesc o formă de masaj, când nepoții le apasă trupurile în joacă.

Masajul ceremonial este, de asemenea, practicat în India. Masajul dinaintea căsătoriei este numai unul din cele câteva masaje ceremoniale din tradiția hindusă, care este obligatoriu chiar și în zilele noastre. Aceasta deoarece conferă căldură pielii și relaxează cuplul, făcând mirii să arate proaspeți și strălucitori. Mirelui, masajul îi poate oferi, de asemenea, o sporire a virilității și a forței psihice. Pentru că masajul se face cu ierburi și uleiuri naturale, acesta face ca mireasa să fie mai înmiresmată și mai frumoasă.

Un alt masaj tradițional obligatoriu este cel oferit zilnic proaspetei mame în timpul celor patruzeci de zile care urmează nașterii. În mod tradițional, acesta este timpul pentru purificarea integrală a corpului femeii, după care ea se poate reîntoarce la îndeplinirea îndatoririlor ei zilnice și a treburilor casnice.

Știința străveche a masajului indian a fost descrisă de Valmiki, primul poet de limbă sanscrită, în poemul său epic Ramayana. Sistemul persan și grecesc (Unani) de masaj au influențat puternic formele de bază ale masajului dezvoltate în Occident. Se pot găsi multe elemente comune între masajul grecesc și persan și masajul ayurvedic; masajul Unani folosește cele trei umori, ca și ierburi, condimente, formule din plante și uleiuri similare. Modalitatea lor de a trăi o viață sănătoasă și fericită, comună celor trei culturi, se extinde până la similitudinea stilurilor artelor

marțiale și a metodelor de masaj. Din cauza acestei fertilizări încrucișate, evoluțiile sistemului oriental și occidental par ciudar de asemănătoare.

Popularitatea masajului în Occident este în creștere, ca răspuns la creșterea stresului și anxietății în această lume a lăcomiei și competiției. O dată cu creșterea poluării – aerului, apei și liniștii – nervii noștri sunt într-o continuă agitație. Glandele noastre sunt supra-stimulate continuu prin folosirea conservanților. O dată cu extinderea alimentelor ambalate și semipreparate, tot mai multe chimicale ne infiltrază corpurile la nivel celular. Laptele proaspăt, de la vaca fermierului, a devenit un vis, iar laptele procesat este încărcat de chimicale. Cerealele și legumele crescute fără îngrășămințe chimice sunt pe cale de dispariție. Pentru a ne menține sănătatea, nu avem altă alegere decât să învățăm modalități de a favoriza eliminarea lor din sistemul nostru, cu aceeași regularitate cu care sunt ingerate. Masajul este unul dintre puținele remedii recunoscute pentru a face aceasta. Masajul regulat, alături de consumarea alimentelor crescute prin metode naturale și a apei pure și practicarea de exerciții fizice sub lumina naturală a soarelui, într-un mediu nepoluat, se pot dovedi extrem de utile.

Masajul acționează atât la nivel fizic, cât și la nivel mintal. La nivel fizic, ajută toate sistemele organismului – imunitar, respirator, nervos, endocrin, circulator, muscular, osos, digestiv și limfatic. La nivel mintal, el ajută mintea să se relaxeze. Aceasta este adevărat mai ales pentru cei ce nutrește sentimente bune față de cel care îi aplică masajul. În general, masajul sprijină organismul în procesul de auto-vindecare. Concentrându-se ușor și natural asupra părții corpului care este masată, primitorul își poate transmite energie pozitivă dătătoare de viață oricând și oriunde este necesar. Masajul poate determina mintea să își întrerupă șirul gândurilor și poate oferi relaxarea perfectă, cu condiția să nu fie un tip de masaj dureros. Auto-masajul oferă toate beneficiile sus-menționate, cu excepția atingerii mângâietoare a altuia, care singură poate produce miracole.



Capitolul Unu

Introducere în Masaj

MASAJUL CA PRACTICĂ ZILNICĂ

*M*asarea zilnică a corpului cu treizeci până la patruzeci și cinci de minute înainte de baie poate îmbunătăți sănătatea și viçoarea individului. Prin masarea pielii, corpul se încălzește, fapt care subțiază sângele și îi ușurează circulația prin organism. Deoarece această căldură deschide, de asemenea, și porii, este important să nu se facă baie până când corpul nu a absorbit uleiurile și nu s-a răcit cel puțin până la temperatura normală a camerei. De obicei, aceasta durează între treizeci de minute și o oră de la terminarea masajului.

Masajul este esențial pentru toți oamenii, în toate stadiile vieții – copii, capi de familie, bătrâni, handicapați, infirmi sau culturiști. Pentru indivizii incapabili să facă exerciții fizice, masajul este o alternativă excelentă de a stimula creșterea și dezvoltarea organismului. Iar pentru indivizii tineri și energici, care se ocupă cu practicarea artelor marțiale, masajul este obligatoriu. Încordarea musculară căpătată în timpul sesiunilor de antrenament poate fi diminuată doar prin masaj. Acesta reface mușchii, readucându-i la forma lor inițială.

Pentru oamenii care suferă de insomnie sau de tulburări de somn, primirea unui masaj ori, chiar, auto-masaj, este esențială. Masajul piciorului, care face bine întregului organism, este recomandat în mod special celor care suferă de oboseală. După Charaka, autorul binecunoscutului text Ayurvedic *Charaka Samhita*, indivizilor cu insomnie trebuie să li se facă un masaj al capului înainte de culcare. Pentru rezultate și mai bune, el recomandă un masaj combinat al piciorului, coloanei vertebrale și capului.

MASAJUL CA EXERCITIU

Masajul trebuie să fie un exercițiu pentru cel care îl practică. Deoarece un masaj bun cere energie vitală sau forță pranică, cel care oferă un masaj trebuie să respire adânc și rar. Trebuie să fie atent să nu rămână fără suflu, deoarece aceasta supune inima la efort și poate dilata mușchiul inimii. Practicantul trebuie să fie apt să își controleze respirația, relaxându-se între mișcări pentru a inspira profund. Un bun masaj trebuie să producă transpirația practicantului, care este benefică.

Când este oferit ca o formă de exercițiu, mișcărilor sunt grele. Prin aplicarea unei presiuni de frecționare și masare suportabile, forța pranică și puterea musculară a practicantului se consolidează.

MASAJUL CA RELAXARE

Dacă se execută cu blândete, masajul este o tehnică excelentă de relaxare. Mâinile practicantului trebuie încălzite prin frecarea lor una de cealaltă, apoi lubrificate cu un ulei parfumat, pentru a evita producerea fricțiunilor, iritațiilor sau lipsa dexterității. Masajul coloanei vertebrale, al picioarelor și brațelor, umerilor și capului poate deveni o experiență plăcută pentru oricine și fiecare. Masajul punctelor de presare (marmas) relaxează corpul instantaneu. Dacă practicantul nu este relaxat, atunci persoana care primește masajul nu se poate relaxa complet. Masajul de relaxare trebuie să reducă viteza respirațiilor și a gândirii de ambele părți.

Cu vârsta, survine pierderea treptată a agilității și rapidității. Încordarea fizică și mentală, care se acumulează zilnic, în timp ce individul îndeplinește activități nenaturale, produce slăbirea nervilor și stânjenește circulația fluidelor vitale ale vieții. Tensiunea, îngrijorarea constantă, insatisfacția, lăcomia și anxietatea se asociază pentru a afecta organismul. Acești dușmani produc îmbătrânirea prematură. Pentru a evita această problemă și pentru a reduce stresul trupului și al minții, relaxarea este o necesitate. În timp ce pozițiile și exercițiile yoga de respirație profundă asigură relaxarea, masajul oferă și mai multe avantaje. Aceasta deoarece masajul folosește, pe lângă stimularea musculară, miracolul atingerii și al uleiurilor parfumate preparate din plante de înținerire. Rezumând, masajul poate opri îmbătrânirea prematură, reduce ridurile, tonusul muscular și redă mobilitatea articulațiilor. El conferă pielii o textură netedă, fortifică nervii și sistemul imunitar și ajută corpul să își păstreze forma optimă și elasticitatea. Cheia obținerii beneficiilor maxime din masaj este ritmicitatea.

AVANTAJELE TERAPEUTICE ALE MASAJULUI

Viața în epoca modernă a devenit foarte luxosă în anumite privințe. Cei mai mulți dintre oamenii care trăiesc în orașe și metropole execută puține munci fizice. Cerințele serviciului lor nu le permit să participe la activități care să le pună mușchii la treabă. Cuplat cu imposibilitatea de a se bucura de aer proaspăt, de alimente crescute natural sau de lumina soarelui, organismul lor devine dezechilibrat. Îngrijorarea continuă și stresul cresc acumularea de toxine în organismul lor. Masajul este remediul cel mai bun, ușor și natural pentru toate problemele acestea.

Dacă nu poate fi masat întregul corp, trebuie făcut cel puțin un masaj al piciorului în fiecare noapte, înainte de a merge la culcare. Capului trebuie să i se rezerve un masaj o dată sau de două ori pe săptămână, sau chiar o dată la trei zile.

Masajul regulat, făcut chiar o dată sau de două ori pe săptămână, previne apariția multor boli de piele, ca: eczema, coșurile, scabia și seboreea. De asemenea crește rezistența, răbdarea, încrederea în forțele proprii, stăpânirea de sine, umorul și inteligența, vitalitatea sexuală și frumusețea fizică.

Masajul are aplicații terapeutice în neurastenie, cefalee, insomnie, guă, poliomielită, obezitate, artrită, instabilitate a tensiunii arteriale, astm și tulburări mintale. Masajul crește producția de globule albe și de anticorpi a organismului, care conferă rezistență împotriva virusurilor și bolilor infecțioase. El potențează mecanismele de apărare ale organismului și întărește sistemul imunitar. Masajul mărește, de asemenea, capacitatea organismului de a se adapta la schimbările bruște ale temperaturii și presiunii atmosferice, ca și la alte schimbări ale mediului.

Masajul regulat ajută la menținerea echilibrului între cele trei umori corporale, cunoscute în Ayurveda ca doshas: *Vata* (vântul), *Pitta* (bila) și *Kapha* (mucusul). De asemenea stabilește echilibrul între cele trei principii fundamentale – *sattva*, *rajas* și *tamas*. (Aceste principii vor fi explicate mai târziu în text.).

Când se adoptă masajul ca practică zilnică, acesta oferă multe avantaje plăcute. Căldura corporală și vitalitatea cresc, pe măsură ce aparatul respirator și cardiovascular se deschid pentru a furniza oxigen proaspăt și energie vitală sub formă de materiale nutritive. Simultan, sunt îndepărtate din organism gazele uzate și toxinele.



Capitolul Doi

Principiile ayurvedice ale Masajului

Termenul sanscrit Ayurveda este o combinație a două cuvinte: *ayu* (viață) și *veda* (știință). Traducerea literală a Ayurveda este „știința vieții” sau „traiul corect”. Principiile ei sunt universal valabile. Cei care doresc să trăiască o viață fericită, sănătoasă și inspirată, pot beneficia de înțelepciunea conținută în Ayurveda.

Știința ayurvedică se întemeiază pe scrierile Vedice, care datează din anul 3000 î.e.n. După Vedas, viața este văzută ca o evoluție a principiului creator, Prakriti, și a non-ființei lipsite de formă și de calități, Purusha. În timp ce Prakriti este Shakti, sau Mama Divină, Purusha este principiul Tatā, care este invariabil. Prakriti creează toate formele din univers. În starea lor primară, toate formele conțin cele trei *gunas* sau principii (sattva, rajas și tamas), în echilibru perfect. Când gunas încep să interacționeze, echilibrul se alterează. În încercarea de a restabili acest echilibru, începe activitatea. Această acțiune creează curenți de energie, și astfel este generat Eterul sau *Akash*. Din Akash rezultă Aerul, din Aer rezultă Focul, apoi rezultă Apa și Pământul. Concomitent, în timpul acestui proces de creație, sunt create trei domenii: domeniul minții (conștientul), creat de Sattva; domeniul puterii, creat de Rajas; și domeniul material, creat de Tamas. Cele cinci elemente aparțin domeniului material și sunt materialele de construcție ale corpului.

TRIDOSHA ȘI CELE CINCI ELEMENTE

Teoria *tridosha* – Vata (vântul), Pitta (bila) și Kapha (mucusul) – este unică în Ayurveda. Aceste trei doshas constituie natura chimică a oricărei

organism viu; ele sunt create din cele cinci elemente, după cum urmează. Elementele eter și aer (*akash* și *vayu*) formează temperamentul Vata; focul și apa (*agni* și *apah*) formează temperamentul Pitta; apa și pământul (*apah* și *pribhuv*) formează temperamentul Kapha. În organism, oasele, carnea, pielea, nervii și părul aparțin elementului pământ. Sperma, sângele, grăsimea, urina, mucusul, saliva și limfa aparțin elementului apă. Foamea, setea, temperatura corpului, somnul, letargia, inteligența, furia, ura, gelozia și strălucirea aparțin elementului foc. Toate mișcările – respirația, instințele naturale, funcțiile senzoriale și motorii, secrețiile și excrețiile și transformarea țesuturilor – aparțin elementului aer. Lubrica, dușmănia, sfala, frica și atașamentul sunt calități care sunt identificate cu *akash* sau eterul.

Fiecare temperament individual, sau *prakriti*, este determinat din momentul concepției și este invariabil pe toată durata vieții individului. Mediul chimic al fertilizării ovulului joacă un rol important în stabilirea naturii psihosomatice a individului. Din interacțiunea dintre individ și mediu apar dezechilibrele în *prakriti* individual. Aceste dezechilibre se numesc *vikriti* individual.

TIPURI DE TEMPERAMENTE

Conform Ayurveda, unul (și deseori chiar două) din aceste șapte temperamente se poate regăsi în toate organismele vii:

1. Vata (dominat de vânt)
2. Pitta (dominat de bilă)
3. Kapha (dominat de mucus)
4. Kapha-Pitta (dominat de combinația dintre vânt și bilă)
5. Pitta-Kapha (dominat de bilă și mucus)
6. Vata-Kapha (dominat de vânt și mucus)
7. Vata-Pitta-Kapha (dominat egal de toate cele trei doshas)

În plus, dacă se iau în considerare proporțiile variabile ale Vata, Pitta și Kapha, există o varietate nenumărată de temperamente.

Prin aceste doshas, organismul acceptă schimbările din mediu și primește energie din hrană. Acțiunile tuturor celor trei doshas sunt concentrate în special în zona dintre inimă și omblic. Aici, doshas interacționează neconcentrit, coordonând procesul de auto-conservare și creștere al organismului. Orice perturbare a unei dosha creează imediat un dezechilibru în organism și întrerupe eliminarea reziduurilor.

Echilibrul armonios al tuturor celor trei doshas este esențial pentru menținerea bunăstării fizice și mintale. Perturbarea oricărei dosha produce boală și dereglare în interiorul organismului. Datorită rolului crucial pe care sistemul tri-doshic îl joacă în reglarea, conservarea și creșterea organismelor noastre, acesta trebuie studiat de fiecare practicant al masajului Ayurvedic. Examinarea pulsului radial este esențială pentru a determina vikriti al unei persoane și trebuie să fie deprinsă de practicantul masajului (vezi pag. 17). Pentru a selecta uleiul adecvat, este necesar să se știe ce dosha este agravată. (Vezi capitolul 3, în care se discută despre doshas și uleiuri.)

Starea chimică a organismului uman variază în funcție de factori ca locul geografic, clima și dieta. La baza acestor factori, care pot varia zilnic, se află prakriti – schema chimică pe baza căreia a fost alcătuit organismul. Acest cod genetic dictează multe aspecte ale unui individ, ca simpatile și antipatiile acestuia, obiceiurile alimentare și preferințele în materie de gust, miros și temperatură. În timp ce tipurile Vata și Prita pot obține beneficii enorme din masajul cu ulei, tipurile Kapha trebuie să se concentreze asupra masajului uscat sau asupra masajului cu uleiuri medicinale create special pentru tipul lor.

Vata

Oamenii cu temperament Vata – cei dominați de vayu (vânt) – dorm puțin, merg repede și vorbesc prea mult. Corpul lor este uscat, iar părul lor este subțire, rar și fragil. Au minți neliniștite, iar sentimentele lor răătăcesc din loc în loc aproape continuu. Nu le plac frigul și lucrurile reci, au memoria slabă și lasă multe fraze neterminate, pentru că mintea lor trece abrupt de la un gând la altul. Adoră plăcerile sexuale și senzuale și le plac în mod deosebit mâncărurile cu gust dulce, acru, fierbinte și picanț. Mănâncă ori prea mult, ori prea puțin, și scot sunete când beau apă. Esențialmente, indivizii Vata sunt imprevizibili și nesiguri. Își cheltuiesc repede banii și au tendința să rămână săraci. Durata de viață a individului Vata este relativ scurtă. Persoanele Vata visează că locuiesc în munți, în copaci și în aer și că zboară fără mijloace mecanice. Corpul Vata este înalt și subțire, cu genunchi care sunt noduroși și subrezi. Pulsul este slab și alunecător ca un șarpe.

Când Vântul (vayu) este tulburat, aceasta se caracterizează prin următoarele tipuri de simptome: sete excesivă; tremurături; uscăciune, asprime, roșeață a pielii; durere; astm; tuse; jenă în urechi, nas și gât; tulburări circulatorii; jenă la urinat și constipație.

Dacă Vata (vayu) continuă să crească, aceasta produce înăsprirea vocii, senzație de palpitatii și o dorință de căldură; întuneacă tenul și conduce la slăbiciune. Dacă vayu scade, aceasta produce neliniște și, uneori, pierderea cunoștinței.

Pitta

Oamenii cu temperament Pitta – cei dominați de bilă – au dispoziție irascibilă și transpiră abundent; sunt, de asemenea, învățați, curajoși și mândri. Părul lor este moale, gras și blond și devine alb sau cărunt de la vârstă tânără. Ei iubesc florile și parfumurile. Oameni de caracter, cu vederi spirituale, ei sunt buni, curajoși și gata să salveze chiar și pe cei mai răi dușmani. Indivizii Pitta nu urmează religia în vogă, iar atașamentul lor față de sexul opus este minim. Adoră mâncărurile cu gust dulce, amar și astringent și le plac în mod deosebit băuturile reci. Sunt geloși din fire și folosesc frecvent baia. Culoarea lor este plăcută și temperatura corpului este fierbinte. Articulațiile și mușchii lor sunt slăbiți, iar dorința lor sexuală nu este puternică. Ochii le sunt roșii, și devin și mai roșii la mânie, intoxicații sau expunere la lumina soarelui. Durata lor de viață este medie. Indivizii Pitta au pielea moale, grasă și caldă. Sunt agresivi și evită scandalurile sau frecventează locuri unde sunt permise luptele. Ei visează foc, stele căzătoare, fulgere, soare, lună, obiecte strălucitoare și plante otrăvitoare. Își cheltuiesc banii pe articole de lux și inventează propriile lor metode de a își câștiga existența.

Când Pitta este tulburată, aceasta se caracterizează prin senzații de febrințală, aciditate, sete, iritabilitate, roșeață a ochilor, indigestie, arsuri în piept și stomac, afecțiuni ale pielii, deficiență a vederii, transpirație și isterie.

Dacă Pitta continuă să crească, aceasta produce agravarea senzațiilor de febrințală, preferință pentru frig și alimente răcoritoare, îngălbenire a ochilor și a tenului, îngălbenire a fecalelor și a urinei, insomnie, leșin și funcționalitate redusă a organelor de simț. Dacă Pitta scade, aceasta produce un ten mat și reduce căldura corporală.

Kapha

Oamenii cu temperament Kapha – cei dominați de mucus – au o dispoziție ieratătoare și foarte multă virilitate. Corpurile lor sunt bine clădite și căptușite, uneori cu prea multă grăsime. Mintea Kapha este stabilă; ei sunt oameni sobri din fire. Fețele lor seamănă cu luna, iar articulațiile lor sunt bine clădite, puternice, netede și ferme. Corpul este de culoarea alamei, aurului sau a florii de lotus, cu mâinile lungi și pieptul lat și puternic.

Sunt atractivi, cu fruntea lată și corpul sensibil. Indivizii Kapha au păr puternic, care este gras, des, cu firul gros și ondulat. Nu se simt deranjați de foame, sete, dureri, întreruperi sau gălăgie. Înțelepți și împătimiți ai ordinii, indivizii Kapha își onorează cuvântul. Ei urmează principiile și practicile unei vieți corecte; sunt convingători, dar își păstrează mult timp ostilitatea față de dușmani. Indivizii Kapha sunt mari iubitori de plăceri sexuale. Sunt harnici, umili și lenți. Le plac mâncărurile cu gust amar, astringent, pătrunzător și sec, și au tendința de a dormi profund și timp îndelungat. Ei visează râuri, mări, oceane, lacuri, păsări de apă și lotuși.

Când Kapha este tulburată, aceasta se caracterizează prin înfățișare greoaie, somnolență, amorțală, prurit, greață, anorexie, dispepsie, pierdere de memorie, înălbirea urinei și a fecalelor, greutate și rigiditate articulară și o senzație de îmbătănire. Adeseori se simte un gust dulce în gură.

Dacă Kapha continuă să crească, aceasta produce o greutate sporită în membre, senzații de frig, somn excesiv, slăbirea articulațiilor, somnolență și paloare a tenului. Dacă Kapha scade, aceasta produce uscăciune, senzație internă de fierbințeală, senzație de gol în stomac și intestine, sete, slăbiciune articulară, slăbiciune generală și insomnie.

AVANTAJELE MASAJULUI AYURVEDIC

În Ayurveda, masajul este mult lăudat și recomandat ca practică zilnică. Așa cum oamenii urmează practica zilnică a mâncării și a dormitului, tot așa ei trebuie să facă masaj și să elimine reziduurile.

Ayurveda crede că durerile și nevralgiile sunt produse de obstrucția curgerii vayu (vântul) prin vasele purtătoare de vayu sau *shiras*. Căldura este generată de frecare, care determină aerul corporal să se dilate și să se miște. Circulația vayu prin shiras ușurează tensiunea și reduce durerea. Masajul promovează, de asemenea, un mod de a respira mai profund și mai natural.

Masajul regulat relaxează mușchii, nervii, oasele și întregul organism. El ajută aparatul digestiv, prin menținerea echilibrului și circulației adecvate a gazelor corporale; induce somnul profund, crește apetitul și, în general, face viața mai plăcută.

În masajul terapeutic, tipul de masaj care se aplică și uleiul care se folosește depind de starea prezentă. După Vagbhata, autorul unui renumit tratat de Ayurveda, numit *Ashtanga Hridaya*, cei care doresc să fie sănătoși și fericiți trebuie să își maseze corpul și să folosească uleiuri în funcție de anotimp. Uleiurile organice parfumate și dăătoare de sănătate sunt cele mai bune.

După altă lucrare cheie despre Ayurveda, *Sushruta Samhita*, uleiul, *ghee*^{*} sau oricare alt lubrifiant – depinzând de tipul de organism, atmosferă și anotimp – trebuie să fie folosite pentru masaj. Pentru cei ce suferă de o tulburare a vântului (Vata), masajul este singurul remediu. În general, masarea zonelor extrem de încordare nu trebuie să se facă fără un lubrifiant adecvat. Zonele care sunt dureroase trebuie să fie masate până când se obține o oarecare ameliorare.

Rolul masajului în plăcerea sexuală este subliniat de Vatsyayana, autorul bine-cunoscutului tratat despre sex, *Kama Sutra*. În Bhavishya Purana, o lucrare religioasă, importanța masajului între soț și soție este descrisă în detaliu. Lucrarea recomandă ca soția să fie expertă în arta practicării masajului. Aceasta recomandă ca masajul regiunii taliei să fie făcut cu delicatețe și lent, și ca fața și gâtul să fie masate puțin mai tare, cu o presiune suportabilă. Capul și picioarele trebuie să fie masate cel mai puțin carne, musculatură subțire (ca regiunea ombilicală) și anumite puncte de presiune de sub ombilic și din jurul inimii, fața și obrații trebuie să fie masate cu blândețe. Dacă soțul începe să adoarmă, fricționarea și tapotarea pot continua; când el adoarme de-a binelea, masajul trebuie oprit. Pe părțile corpului care conțin aer, masajul trebuie să fie făcut în direcția creșterii părului.

Următoarele avantaje ale masajului pot fi găsite în *Ashtanga Hridaya* a lui Vagbhata.

Înlătură Bătănețea (Jarahar)

În Ayurveda, masajul este descris ca Jarahar, înlăturătorul bătrâneții, deoarece furnizează hrană celor șapte constituenți, sau *dhatas*, ai corpului omenesc:

1. Rasa (fluidele, hormonii, limfa)
2. Rakta (sângele)
3. Mansa (carnea, mușchii și pielea)
4. Medha (grăsimea)
5. Asthi (oasele și dinții)
6. Majja (măduva)
7. Shukra (sperma, ojaș)

* Ghee este uneori numit unt clarificat, care se obține prin încălzirea ușoară a untului, până când partea solidă a lăptelui se depune pe fundul tigăii. Untul clarificat este apoi extras de deasupra și folosit la gătit. În India, ghee este preparat în mod tradițional prin baterăa iaurtului până la transformarea lui în unt, care este apoi topit pentru a prepara ghee. Atât untul clarificat, cât și ghee tradițional, sunt adecvate pentru masaj.

Prin fricționarea, strângerea și apăsarea musculaturii și prin manipularea punctelor de presiune, este intensificată circulația sângelui, limfei și hormonilor. Aceasta, la rândul ei, fortifică sistemul nervos și imunitar, întârziind, astfel, bătrânețea. Folosirea uleiului pe șira spinării, picioare, mâini și cap sporește virilitatea și vitalitatea.

Înlătură Obosela (Shram Har)

Obosela este produsă fie de efortul fizic sau mintal, fie de amândouă. Poate, de asemenea, să provină din suprasolicitarea unui anumit mușchi sau grup muscular sau din îndeplinirea unei munci care nu se face de obicei. Când cineva nu se simte implicat emoțional într-o slujbă sau aceasta nu îi place, organismul lui sau ei obosește repede. Obosela poate, de asemenea, să fie rezultatul acumulării de toxine. Masajul prescris depinde de tipul de oboselă prezent.

Pentru obosela provocată de efortul mintal, este ideală masarea capului cu un ulei parfumat. Câteva picături de ulei din lemn de santal adăugate la uleiul de bază pentru masaj ajută la ușurarea efortului mintal. Pentru a îndepărta căldura din regiunea capului, aplicați un amestec din 10 picături de ulei de coriandru cu 2 linguri de ulei de migdale sau de susan.

Pentru obosela provocată de efortul fizic al musculaturii umuia din membre, adăugați un praf de sare în apă caldă și cuțundați membrul în ea. Masați-l cu o mișcare de strângere. Dacă scufundarea este prea dificilă, înmuiați un prosop în apa caldă cu sare și aplicați-l pe zona dureroasă. Această metodă este cel mai mult folosită pentru regiunea umerilor și a taliei. (La fel de bine se poate folosi alternanța de comprese cu prosoape fierbinți și reci.) Strângerea delicată, fricționarea și raportarea mușchilor îndepărtează obosela. După tratamentul cu apă, uleiul trebuie aplicat până când se simte o ușurare. O jumătate de ceașcă de ulei de muștar, migdale, cocos sau susan, la care se adaugă câteva picături ulei de lavandă, perișor, alcool camforat, ajută la îndepărtarea oboselii din mușchii dureoși.

Pentru a îndepărta obosela provocată de toxine, puteți folosi un ulei care încălzește – unul care produce o senzație de febrine la aplicare. Acesta va excita glandele sudoripare și va stimula organismul să elibereze toxinele prin sudoare. Câteva uleiuri de încălzire sunt: uleiul de perișor, mentă, muștar, uleiul de eucalipt și uleiurile preparate din semințe de usturoi, asafoetida sau schinduf.

* Persoanele cu pielea sensibilă nu trebuie să folosească această formulă. În schimb, ele trebuie să amestecă câteva picături de ulei de santal cu oricare altă bază uleioasă care este compatibilă cu dosha lor.

Înlătură Excesul de Vânt (Vata Har)

Următoarele practici, emoții sau excese alimentare măresc dosha Vânt (Vata) și pot produce dureri musculare și articulare: încordarea constantă a sistemului nervos, anxietatea, activitatea sexuală postprandială, consumarea hranei păstrate mai mult de opt ore după preparare, somnul diurn, suprimarea senzației de foame, postul, reprimarea voluntară a oricărui impuls natural al organismului, trosnirea articulațiilor, raporturile sexuale în perioada menstruației, sexul oral, frica, nervozitatea, vorbirea excesivă, consumul excesiv de alimente picante, astringente sau extrem de amare. Alimentele ca fasolea linteă, soia, broccoli, varza și conopida, dacă sunt folosite în exces, produc mai mult vayu și boli cauzate de agravarea Vântului. Reumatismul și sciatica sunt două dintre cele mai comune boli produse de agravarea Vântului.

Sediul bolilor legate de Vata este intestinul gros. Tratatamentul colonului sau purificarea cu apă, aplicare de îndată ce s-a descoperit boala, și masajul regulat cu ulei constituie unicul remediu. *Sushruta Samhita* recomandă ferm masajul cu ulei în cazul tulburărilor Vata. În Ayurveda, uleiul *maharanyana*, un ulei medicinal extras din diverse plante, este frecvent recomandat pentru durerile reumatice și sciatică.

Uleiul de susan (*tib*), preparat cu următoarele ierburi și mirodrenii, este recomandat pentru tulburările Vata. Coaceți un căfel de usturoi în ulei preîncălzit, până când se înnegește. Adăugați 1 linguriță de semințe de schinduf și coaceți două minute. Amestecați înăuntru un vârf de asafetida și încălziți încă 3 minute. La sfârșit, amestecați 1 lingură de semințe de oregano și încălziți până când acestea devin maro. Struturați uleiul și păstrați-l într-un recipient cu capac etanș*. Pentru a oferi o aromă plăcută, se pot adăuga câteva picături de ulei de lavandă, mentă sau schinduf (sau toate trei).

Îmbunătățește Vederea (Drishu Prasad Kar)

Conform Ayurveda, masajul poate îmbunătăți acuitatea vizuală. Ochii își obțin energia primară din elementul Foc. Tulburările gastrice, în care focul digestiv este ridicat, provoacă cele mai multe boli oculare, deși focul scăzut poate și el să provoace tulburări. Constipația habituală (provocată de focul scăzut), indigestia și hiperaciditatea din stomac și agravarea Pitra (bilei) deteriorează acuitatea vizuală. Masarea regiunii ombilicale în sens orar, cu ulei de cocos sau de susan (în funcție de constituția fiecăruia), înainte de

* Adăugarea în mâncare a semințelor de muștar sau de schinduf, la fel și a frunzelor uscate sau proaspete de schinduf, este de asemenea de ajutor în tulburările Vata.

culcare ameliorează acuitatea vizuală. Persoanele care au vederea slabă sau care suferă de boli oculare trebuie să își maseze picioarele, în special între degetul mare și degetul al doilea de la picior. Ele trebuie, de asemenea, să își maseze regulat cu ulei șira spinării, gâtul și capul. (vezi „Uleiuri pentru masaajul capului”, pagina 90, pentru uleiurile benefice pentru cap.)

Există cinci subtipuri de Pitta, iar cel aflat în ochi este numit *alochaka pitta*. Acesta ajută vederea, echilibrează căldura din jesuurile și mușchii oculari și este responsabil de reglarea admisiei luminii. Masaajul capului și al degetului mare de la picior ajută la reglarea acestui element de foc. Ochii posedă propriul lor sistem terapeutic. Prin substanțele chimice prezente în lacrimi, ochii sunt revitalizați. Lacrimile produse de aplicarea remedilor pentru ochi, cum sunt *surma* și *kujal*, (vezi pagina 134-135), ghee, miera sau sucul de ceapă, sunt purificatoare, întineritoare și sănătoase pentru ochi. Lacrimile produse de tristețe, furie, deznădă și boală sunt acide și pot produce leziuni oculare. Practica *trutak* (fixarea unei flăcări cu privirea până dau lacrimile) este un exercițiu sănătos pentru ochi.

Masaajul râmpelor cu ulei sau cu ghee poate îmbunătăți vederea la fel de bine. Practicile *jala neti* (tragerea apei pe nas) și masarea adâncă și delicată a pereților interni ai nasului cu ghee sunt, de asemenea, foarte folositoare pentru ochi.

Fortifică Organismul (Pushi Kar)

Frecționarea cu ulei de masaj și apăsarea, cu sau fără ulei, este benefică pentru organism. Aceasta intensifică circulația și mișcarea fluidelor vitale pentru viață, ajutând, în același timp, la intensificarea și circulația energiei pranice. Prin frecționarea și apăsarea mușchilor, este încurajată eliminarea toxinelor acumulate în organism; în schimb celulele se încarcă cu prana și materiale nutritive. Organismul și sistemul imunitar devin mai puternice, iar rezistența organismului, vitalitatea și virilitatea se măresc.

Mărește Longevitatea (Ayas Kar)

Masaajul creează un echilibru electrochimic în organism. Când sistemul imunitar al organismului devine puternic, iar toxinele sunt eliminate, longevitatea crește în mod firesc. De vreme ce creșterea acidității reduce durata de viață, PH-ul sângelui nostru trebuie să fie mai mult alcalin, decât acid. Anxietatea și stresul epuizează organismul și cresc aciditatea mediului intern. Echilibrarea celor trei doshas ne mărește durata vieții. Folosirea uleiurilor de întinerire, preparate cu ierburi și mirodenii, intensifică forța vitală a organismului. Aceste uleiuri sunt absorbite prin



piele și digerare în organism cu ajutorul unui subtip al Pitta, numit *bhrajaka pitta*. Uleiurile absorbite protejează pielea de deshidratate și o ajută să mențină gradul necesar de hidratare al suprafeței. Această hidratare ajută energia electromagnetică a pământului să reacționeze cu câmpul electromagnetic al organismului. La bătrânețe, această hidratare scade, pielea devine uscată, iar corpul nu mai primește energie suficientă din mediu. Prin masaj, echilibrul electrochimic poate fi menținut, rezultatul fiind o viață lungă și sănătoasă.

Induce Somnul și Visele (Swapna Kar)

Masajul, în general, și masajul capului, în special, este o metodă eficientă de a induce a somnului. Frecționarea delicată, tapotarea și apăsarea corpului, în special a picioarelor, ajută la calmarea unei minți neliniștite. Persoanele care suferă de insomnie sau tulburări de somn trebuie să facă masaj înainte de culcare. (Desigur, este mai bine dacă masajul le este făcut de altcineva.) Pentru corp și picioare trebuie folosit uleiul de cocos sau de susan, iar uleiul *kudlu*, extras din semințe de dovleac, trebuie folosit pentru cap.

Fortifică Pielea (Twak Drith Kar)

Masajul cu ulei face ca pielea să fie netedă la palpare și îi conferă strălucire. Aplicat cu regularitate, fortifică pielea și elimină uscăciunea, primul semn de tulburare a Vântului (Vāta) în organism. Indivizii al căror prakriti, sau tip constituțional, este Vāta au pielea uscată și aspră; pentru ei, masajul cu ulei este obligatoriu. Pentru acele persoane al căror prakriti este fie Pitta, fie Kapha, și care, astfel, au în mod natural pielea grasă, masajul cu ulei este singurul remediu atunci când Vântul se agravează și apare uscăciunea pielii. Uscăciunea pielii poate fi produsă, de asemenea, de meditație, munca intelectuală, anxietate și îngrijorare și locuirea în case cu încălzire centrală. Pentru persoanele care au pielea uscată din cauza aerului rece de afară, încălzirea centrală constituie o problemă.

Așa cum focul este fierbinte prin natura lui, vântul, prin natura lui, este rece și uscat. Deoarece persoanele cu temperament Vāta tind să aibă foliculii de păr închiși, pentru ei este potrivit să se aplice uleiul împotriva direcției părului de pe corp, pentru a ajuta acești foliculi să se deschidă. Odată ce s-a aplicat uleiul, practicantul masajului poate apoi să maseze în direcția părului de pe corp. Pielea persoanelor dominate de Vāta absorbă mai mult ulei decât cea a altor tipuri. Pielea, ca o oglindă, reflectă starea

corpului fizic. Uleiul de germeni de grâu, amestecat cu ulei de migdale, este deosebit de bun pentru fortificarea pielii. Uleiurile furnizează hrană natură a pielii, care este digerată prin bhrajaka pitta.

Sustine Rezistența față de Dezarmonie și Boală (Klash Sahatva)

Frecționarea corpului printr-o apăsare suportabilă îl face pe acesta mai rezistent la îmbolnăviri. Masajul stimulează producerea de anticorpi și fortifică cele șapte componente vitale ale organismului, dhatus (vezi pagina 12). Forța ce provine din dhatus conferă puterea toleranței, stăpânirii de sine și răbdării; aceste calități pot salva individul de tristețe, agonie, adversitate și anxietate. Anticorpii fortifică sistemul imunitar, iar uleiurile întăresc nervii.

Ameliorează Tulburările Provocate de Vânt și Mucus (Vata-Kapha Nirodhak)

După *Sushruta Samhita*, masajul cu ulei este singurul remediu eficient în bolile ușoare provocate de agravarea Vântului (Vata); el se dovedește la fel de eficient și în bolile produse de agravarea Mucusului (Kapha).

În bolile produse de Vata, se recomandă în special masajul cu ulei de susan; sunt, de asemenea, recomandate uleiurile de măsline, de muștar și de migdale. Pentru a ajuta la ameliorarea Mucusului agravat, congestiei pulmonare sau deficiențelor respiratorii, este recomandat masajul pieptului și al cutiei toracice cu ulei de perișor, eucalipt, muștar, migdale sau mentă; se poate folosi, de asemenea, un amestec de ulei de perișor, de eucalipt și de migdale sau muștar. Când sunt agravate atât Vântul (Vata), cât și Mucusul (Kapha), următorul amestec special de ulei de usturoi/muștar se dovedește foarte eficient. Încălziți $\frac{1}{4}$ ceașcă de ulei de muștar la foc mare; când începe să fiarbă, adăugați 2 căței de usturoi de mărime medie (curățați) și coaceți până când aceștia devin maro închis. Strecurați și puneți la păstrare. Pentru un alt amestec uleios de ameliorare a Vântului (Vata) și a Mucusului (Kapha), adăugați câte 5 picături de perișor, mentă și eucalipt la $\frac{1}{2}$ ceașcă de ulei de migdale sau de muștar. Pentru ușurarea deficiențelor respiratorii provocate de agravarea Vata și Kapha, se dovedește benefică o combinație de ulei de migdale și de levănțică. De asemenea, după masaj, cel masat poate inhala aburul de la câteva picături de ulei de eucalipt puse în apă fierbinte, având grijă să evite expunerea la aer rece.

Îmbunătățește Culoarea și Textura Pielii. (Mrija Varn Bal Prad)

Frecționarea cu ulei a pielii îmbunătățește textura pielii, conferindu-i un luciu sănătos și făcând-o mai rezistentă. Pentru a hrăni pielea și a o proteja de numeroase boli, adăugați 1 linguriță de șofran de India la câte ½ ceașcă de ulei de germeți de grâu, migdale, susan și cocos; strecurați și acoperiți. Pentru a evita pătrata cu galben a hainelor după masaj, adăugați la acest amestec o cantitate egală de ulei de susan sau de cocos și faceți o baie după masaj (așteptați cel puțin 30 de minute – 1 oră înainte de a face baie).

Rezumând, Ayurveda susține că masajul este cel mai bun prieten al omului. El hrănește toate cele șapte dhatus, echilibrează cele trei doshas, vindecă bolile produse de agravarea sau dezechilibrul doshas, învinește organismul, furnizează forță și virilitate și elimină stresul și încredarea. Ayurveda subliniază necesitatea folosirii corecte a diferitelor uleiuri pentru masaj. Acestea trebuie folosite în funcție de anotimp și de necesitățile particulare ale corpului în cauză, așa cum au fost determinate prin diagnosticul pulsului.

DIAGNOSTICUL PULSULUI

Diagnosticul pulsului este un instrument extrem de important în Ayurveda. Informațiile pe care acesta le furnizează sunt de mare ajutor pentru alegerea uleiului adecvat. Pulsul nu trebuie examinat imediat după masă, după baie, exerciții fizice, băi de soare sau expunerea la surse de căldură; nici nu ar trebuie să se facă după masaj, raporturi sexuale sau când receptorul se simte înfometat. Aceste activități pot duce la o interpretare inadecvată. Receptorului trebuie să i se ceară să se relaxeze, înainte de examinarea pulsului.

Practicantul de masaj nu are nevoie să învețe toate detaliile examinării pulsului pe care trebuie să le știe un medic Ayurvedic, nici cum să ia pulsul care indică natura chimică a unei persoane sau constituția la naștere (prakriti). El are nevoie doar să fie capabil să detecteze ce dosha este dominantă într-un anumit moment (vikriti). Ideal, examinarea pulsului se face dimineața, după defecație și înainte de a mânca.

Pentru a examina pulsul, subiectul trebuie să fie în poziție așezată, cu fața la practicant. Cotul și încheietura mâinii subiectului trebuie să fie ușor îndoite. Practicantul își plasează indexul, degetul mijlociu și inelarul

pe încheietura subiectului, sub degetul cel mare (vezi fig. 1). Degetul practicantului trebuie să apese suficient de slab ca să permită perceperea simultană a diferitelor mișcări ondulatorii ale pulsului. Observarea pulsului cere atenție și concentrare totală.

Dacă pulsația de sub degetul arătător este cea mai puternică, atunci pulsul Vata (vânt) este dominant. Frecvența acestui puls este în jur de 80-100 de băți pe minut. Pitta (bila) domină dacă pulsația de sub degetul mijlociu este cea mai puternică. Frecvența acestui puls este în jur de 70-80 de băți pe minut. Kapha (mucusul) domină dacă pulsația se simte cel mai puternic sub degetul înelar. Acest puls este cel mai lent, între 60 și 70 băți pe minut. Deși pulsul poate fi palpat și în alte șase locuri de pe corp, practicantul trebuie să se concentreze numai asupra pulsului radial.



Diagnosticul pulsului trebuie să fie folosit de toți practicanții masajului, indiferent dacă aceștia execută masaj pentru relaxare sau exercițiu, sau în scop terapeutic.

DOSHAS ȘI ANOTIMPURILE

Cum s-a menționat mai devreme, factorii de mediu produc dezechilibre între doshas. O schimbare evidentă se poate observa la doshas o dată cu alternanța anotimpurilor sau a perioadelor zilei.

- Primăvara (marie, aprilie, mai), Kapha (mucusul) și Pitta (bila) devin predominante în chimia organismului.
- Vara (iunie, iulie, august), domină Pitta (bila).
- Toamna (septembrie, octombrie, noiembrie), domină Vata (vântul).
- Iarna (decembrie, ianuarie, februarie), domină Kapha (mucusul) și Vata (vântul).

Perioada zilei

La ceasurile timpurii ale dimineții, după răsăritul soarelui, predomină Kapha (mucusul); la amiază, Pitta (bila), iar seara predomină Vata (vântul).

* Acesta poate fi palpat la următoarele artere: artera temporală (chiar deasupra tâmpiei), artera carotidă (pe marginea internă a mușchilului sternocleidomastoidian, chiar sub mandibulă), artera brahială (în interiorul brațului, deasupra cotului), artera femurală (în interiorul coapsei, la joncțiunea coapsei cu bazinul), artera tibială posterioară (în spatele maleolei interne a gleznei) și artera pedioasă (deasupra piciorului).

Ciclul se repetă după cum urmează: după apus, Kapha devine dominantă; la miezul nopții, domină Pitta, iar în ultima parte a nopții, Vata este cea mai impunătoare. În ciclurile vieții, Kapha (mucusul) domină în copilărie, Pitta (bila) – la maturitate, iar Vata (vântul) – la bătrânețe.

MARMAS

După *Sushruta Samhita*, există 107 marmas în corpul omenesc. Marmas se referă la joncțiunile ferme sau punctele de întâlnire ale celor cinci principii organice: *mansa* (mușchii), *sira* (vasele), *snayu* (ligamentele), *asthi* (oasele) și *sandhi* (articulațiile). Aceste joncțiuni formează suportul forței vitale sau prana. Prin aceste joncțiuni, cele patru clase de sira – nervi, artere și vene și vase limfatice – intră în organism pentru a aduce substanțe nutritive și lichide. Aceste vase transportă vayu, sângele, și Pitta și Kapha, când acestea sunt dominante și, respectiv, Kapha.

Sushruta Samhita clasifică ulterior marmas după relația lor cu forța vitală a vieții. Pe când amputarea unui braț sau a unui picior poate să nu se dovedească fatală, lezarea unei marmas situate în mână sau picior poate produce moartea*. Totuși, practicantul de masaj nu are nevoie să studieze asemenea detalii. Este suficient să știe că marmas susțin organismul. Ele formează suportul primar pentru:

1. Vayu (elementul vânt);
2. Soma (principiul lunar al organismului);
3. Tejās (principiul de foc al organismului); și
4. Gunas (sattva, sau creația; rajas, sau conservarea; tamas, sau dezințegirea).

Lezarea oricărei marmas poate duce la posibile diformități, durere, delir, halucinații, stupoare, comă sau moarte. Leziunile pot, de asemenea, să producă boli mintale, ca și pierderea uniui sau mai multor dhatus, care sunt responsabile de menținerea funcției diferitelor organe, sisteme și părți vitale ale corpului. Pe când masajul în general alimentează cu nutrienți dhatus, masajul marmas furnizează suport specific pentru dhatus și, astfel, întregului organism.

TRANSFERUL DE ENERGIE ȘI VIBRAȚIILE

Masajul reprezintă o interacțiune a energiiilor între două corpuri. În afara faptului că sunt două ființe omenеști, aceste corpuri sunt, de asemenea,

* Pentru o informație mai detaliată despre marmas, vezi *Sushruta Samhita*, volumul 2, capitolul 6, versetele 2-9.

două forțe electromagnetice. Arunci când primim sau oferim masaj, nu manipulăm doar mușchi, piele și oase, ci lucrăm cu energiile, atât în plan fizic, cât și mintal. Aceasta reprezintă o interacțiune clară între psyche a practicantului și a primitorului. Pentru a înțelege aceasta, este necesar să ne reamintim o lege simplă: *Energia curge dinspre nivelele înalte către nivelele mai joase.*

Acest proces al transferului de energie este unul simplu. Primitorul se abandonează masajului și permite organismului să se relaxeze. Apărarea sa cedează naturai, permițând energiei practicantului să intre în organismul său și să fie absorbită. Dacă există rezistență din partea oricărei părți, masajul nu aduce multe beneficii. Este necesar ca primitorul să permită practicantului să lucreze, fără să opună nici o rezistență. Aceasta ar împiedica practicantul să lucreze cu grijă și afecțiune, să își mențină nivelul vibrațional ridicat și să nu se lase influențat de propriile fantezii sau de gândurile proprii de orice natură. Datorită implicării în actul oferiții masajului, practicantul este, automat, la un nivel energetic mai ridicat decât primitorul. Astfel, după legea naturai, energia este transmisă din corpul practicantului către corpul primitorului. O fină descărcare de energie electrică străbate vârful de degetelor practicantului și este repede absorbită de pielea primitorului. Printr-o rețea fină de nervi subtili, numită *nadis*, mai precis *pranava* și *manovaha nadis*, se descarcă și este absorbită energia pranică, de asemenea și energia psihică. Marmas joacă un rol important în absorbția energiei și, astfel, în câmpul psihosomatic al primitorului. Uneori, în timpul masajii marmas, sunt înlăturare blocajele energetice, iar primitorul este încercat de schimbări emoționale, cum sunt bucuria, tristețea sau supărarea.

Dacă practicantul nu se concentrează în timpul masajului și aluneacă în lumea fantezilor, aceste fantezii sunt transmise imediat primitorului, printr-o reacție de răspuns reciproc. În mod analog, dacă practicantul începe să se gândească la problemele sale, primitorul începe, de asemenea, să simtă probleme de o natură similară. Practicanții care au abordat masajul ca profesie și tratează multe persoane într-o zi pot avea pierderi de energie. Ei trebuie să ia măsuri pentru a își restabili energia după fiecare masaj. Aceasta se poate face cu ajutorul alimentelor hrănitoare, cum sunt laptele proaspăt, alunele și strugurii, și prin alocarea unui timp de relaxare, înainte și după fiecare ședință. Culcarea în poziția yoga numită poziția cadavrului (*shavasana*) (vezi pagina 51), respirația profundă și meditația asupra sunetului propriei respirații timp de cincisprezece minute vor reface energia practicantului. Ascultarea muzicii relaxante în timpul masajului și

al perioadei de relaxare este, de asemenea, de ajutor. Practicantul trebuie să administreze un auto-masaj degetelor sale și să execute mișcări lente și ritmice ale încheieturii mâinii înainte de începerea fiecărei ședințe.

În India, lupăătorii se masează unul pe altul pentru a se angaja în procesul de transfer de energie. Ei sunt interesați de relaxare, dezvoltarea adecvată a musculaturii, forța fizică și tonusul și elasticitatea corpului. Din acest motiv, este ușor pentru ei să nu cadă victime ale propriilor fantezii și să nu se gândească la problemele personale. Dar cei care practică masajul terapeutic și se concentrează asupra bolii primitivului sunt susceptibili să ia boala, dacă nu sunt puternici mintal și nu au pricepera adecvată, necesară pentru a vindeca tulburarea. Studiul alcătuirii corpului și cunoștințele despre marmas și uleiuri îl ajută pe practicantul masajului terapeutic să se concentreze și să lucreze cu încredere.

Atitudinea practicantului joacă un rol important în masaj. Dacă unicul său scop este doar să facă bani, practicantul va fi cuprins de oboseală. Dacă practicantului îi place să facă masaj, înțelege responsabilizarea acestei meserii și tratează profesia ca pe un mijloc de a fi de folos umanității, această experiență va fi plină de bucurie și mai puțin obositoare. Practicantul trebuie să fie sănătos fizic și mintal. O persoană cu vibrații calmante poate oferi un masaj cu efecte extrem de benefice. Un practicant nu trebuie să maseze o persoană pe care nu o aprobă de la bun început, și viceversa.

În Ramayana, renumitul poem epic indian despre viața lui Rama, multe băătăi au loc între facțiuni războinice. Soldaților istoviți le erau oferite masaje de către fecioare încântătoare, uneori mai multe deodată, apoi făceau o baie înviorătoare în râu. Fecioarele, așa cum le descrie autorul Valmiki, aveau trupuri bine proporționate și ochi care scăpărau lumină. În India de astăzi, totuși, deoarece puterea vindecătoare a atingerii este recunoscută de asemenea și pentru potențialul ei de excitație sexuală, băbății îi masează, în general, pe băbăți, iar femeile le masează pe femei. În acest fel, este evitată risipa inutilă de energie provocată de fanteziile senzuale. Pentru a evita apariția fanteziilor, când masează o persoană de sex opus, masorul trebuie să se concentreze asupra respirației sale, asupra modului de a respira și asupra băbăților inimii. Dacă masorul acționează ca vehicul pentru transferul energiei Divine în organismul primitivului, această atitudine va modifica nivelul energetic, iar fanteziile nu vor fi stânjenitoare.

În viața de familie, pentru copii sau pentru tineri este benefic să îi maseze pe cei mai bătrâni. Dacă pruncii sunt învățați această artă, ei o pot exersa, ca distracție, oricând doresc. Energia lor este pură – ei nici nu fantazează, nici nu suferă pierderi energetice.

Practicanții masajului profesional trebuie să afe ei înșiși ce îi determină să piardă energie și ce tip de primumtori le oferă inspirație. Numai din experiență pot învăța ce să evite și cum să fie mai utili, fără să se simtă extenuați. Ei pot masa persoane de ambele sexe, dacă acest fapt nu le creează nici o dificultate. Dacă apar pierderi de energie și oboseală, atunci fantazarea trebuie evitată. La fel ca medicii, practicanții masajului trebuie să dezvolte o atitudine neutră față de atingerea indiferent căruia sex. Ca o regulă generală, este cel mai bine să nu se ofere masaj atunci când nivelul personal de energie este redus.

În plus, masajul este jertfă. Jertfa este cea mai înaltă *dharma* (virtute religioasă). Practicantul de masaj trebuie să devină un slujitor dezinteresat și să lucreze lipsit de egoism.

MASAJUL ȘI SISTEMUL LIMFATIC

Masajul operează direct și simultan cu trei sisteme ale corpului omenească: sângele (sistemul vascular), sistemul nervos și sistemul limfatic.

Cu toate că pare să lucreze numai cu pielea și musculatura, masajul se transmite, de fapt, vaselor organismului. Ayurveda privește organismul uman ca fiind alcătuit din numeroase canale sau *srotas*, care alimentează diferitele țesuturi ale corpului. Aceste canale sunt conectate cu marmas și organele interne. Masajul stimulează activitatea în aceste canale și intensifică circulația materialelor nutritive prin acestea către organele care le corespund. Conform Ayurveda, aceste canale transportă Vayu (vântul), Pitta (bilea) și Kapha (mucusul) și, prin aceasta, ele susțin organismul uman. Orice obstrucție a fluxului lor poate provoca boala. Prin masaj regulat, se poate menține circulația fluidelor vitale ale vieții.

Inima funcționează ca o stație centrală de pompare, determinând sângele încărcat cu materiale bogat-nutritive să circule în tot organismul. Sistemul nervos reacționează la stimuli și transmite informații organismului, permițându-i să se adapteze la mediul extern. Sistemul limfatic, totuși, nu are un centru special de control. Din această cauză, acesta este sistemul cel mai direct influențat de masaj și cel mai ușor de lezat printr-o tehnică necorespunzătoare.

În Ayurveda, limfa este considerată de natură Kapha. Cuvântul *kapha* este tradus, de regulă, prin „mucus” sau „flegmă”, dar semnificația lui include, de asemenea, fluidul limfatic. *Shlesaka kapha*, o combinație de limfă și lichid sinovial aflată în toate articulațiile corpului, este un lichid alb, lucios, rece, lipicios și dulce care acționează ca lubrifiant. El ajută la reducerea frecării din interiorul articulației, salvând-o de la uzură. Shlesaka

kapha circulă, de asemenea, de-a lungul sistemului nervos, furnizând nervilor puterea de a primi și a transmite semnale. Ea sprijină sinteza anticorpilor și este, astfel, importantă pentru sistemul imunitar. Sistemul limfatic, care acționează prin strotas (vase) și ganglioni, reface proteinele pierdute din capilarele sanguine în spațiul intercelular și transferă lipidele și fluidele absorbite din intestin în sistemul circulator sanguin.

Sistemul limfatic nu este un sistem independent. El acționează ca un supliment al sângelui și merge paralel cu sistemul circulator sanguin. Sângele ia oxigen din plămâni, substanțe nutritive din tractul gastrointestinal și hormoni din glandele endocrine. Sângele transportă aceste substanțe către toate țesuturile organismului, unde acestea difuzează din capilare în lichidul tisular. O dată ajunse în lichidul tisular, substanțele nutritive sunt trecute mai departe, către celulele celuiui țesut, în schimbul produsilor reziduali. Limfa, atunci, culege materialele din lichidul tisular, le curăță de bacterii și le returnează în curentul sanguin. Țesutul limfatic, aflat în ganglionii limfatici, splină și timus, acționează, de asemenea, pentru a proteja organismul de celulele și substanțele străine. Sistemul limfatic, cu armata lui de limfocite, fagocite și țesuturi producătoare de anticorpi, constituie prima linie de apărare a organismului.

În loc de a fi un circuit complet, sistemul sânge-limfă este un sistem unidirecțional: lichidul limfatic poate pătrunde în curentul sanguin, dar sângele (sau limfa din sânge) nu poate pătrunde în vasele limfatice. Ganglionii limfatici nu conțin valve și sunt inegal distribuiți în organism. Practicantul de masaj trebuie să țină minte că ganglionii limfatici, care produc lichid limfatic, sunt localizați în jurul tuturor articulațiilor corpului. Stimularea acestor ganglioni este posibilă printr-o frecționare circulară a articulației pe toate părțile. Frecționarea profundă a articulației produce căldură, intensifică circulația și determină ganglionii limfatici să secrete lichid. În consecință, cantități mai mari de proteine, glucoză, minerale, oxigen și anticorpi vor deveni disponibile pentru sânge. Ganglionii limfatici pot fi stimulați și prin alte forme de căldură externă, ca sauna și împachetarea (încălzirea și căldura umedă locală).

Acest sistem complex poate fi stimulat, de asemenea, prin exerciții regulate, prin compresia ganglionilor limfatici individuali sau a marmas și prin practicile de respirație profundă.

Când fluxul limfatic este stimulat prin intermediul masajului cu ulei, practicantul poate îmborsăpă compoziția chimică a sângelui și poate ajuta organismul să se purifice, eliminând toxinele prin sudoare și urină. Masajul poate, astfel, acționa ca o frână împotriva acumulării de toxine

în organism. Deoarece intensificarea fluxului limfatic scade presiunea sanguină, masajul este prescris frecvent de medicii Ayurvedici pacienților care suferă de boli cardiace și hipertensiune arterială. Este la fel de util și pentru cei cu hipotensiune arterială, deoarece servește la intensificarea circulației sanguine și afluxului de materiale nutritive în sânge.



Capitolul Trei

Uleiurile pentru Masaj

ROLUL ULEIULUI ÎN MASAJUL AYURVEDIC

*M*edicii Ayurvedici, ca și lupăătorii indieni, recomandă folosirea uleiului pentru a obține beneficiile maxime din masaj. Uleiurile medicinale sunt folosite frecvent de medicii Ayurvedici pentru vindecarea bolilor provocate de agravarea Vata (vântului) și a diferitelor tipuri de boli ale pielii. Nutritiv pentru piele, uleiul conține proteine, carbohidrați, și alte ingrediente esențiale, care sunt absorbite prin deschiderile foliiculelor de păr și sunt asimilate de bhrajaka pitta. Foliculii de păr sunt conectați cu fibrele nervoase, care sunt fortificate de ulei. Uleiul previne uscăciunea, mărește suprafața și previne multe dintre efectele îmbătrânirii premature. El catifelează pielea, elimină fricțiunea, dispersează căldura în mod egal în corp și conferă o strălucire blândă pielii. Cantitatea mică de ulei, care rămâne pe piele după masaj, și dușul sau baia care îl urmează conferă rezistență față de extremele de temperatură și presiune din mediu. Aplicarea de ulei pe omblig, înainte de a merge la culcare, vindecă uscăciunea întregului corp. Dacă se aplică ulei la joncțiunea dintre coloana vertebrală și craniu, acesta calmează întregul sistem nervos, întărește memoria și îmbunătățește vederea.

Lupăătorii indieni nu își masează niciodată corpul fără să folosească ulei. Se crede că, dacă trupul este masat când este uscat, frecarea crează generează căldură și durere, care agravează elementul Vata (vânt) și tulbură gazele din organism. Tăpotairea, strângerea, frământarea și apăsarea blândă (chiar și apăsarea dură) pot fi executate în siguranță și fără ulei. Acest lucru poate fi benefic, la fel ca masajul cu ulei, pentru îndepărtarea oboselei, stresului, nervozității, neliniștii și anxietății. Totuși, acesta nu fortifică nervii și pielea,

nici nu elimină uscăciunea pielii. În India, oamenii aplică cu regularitate ulei: la anus, pentru a preveni mănăcirmea; la organele genitale, pentru a descuraja infecțiile fungice; la nas, pentru a evita uscăciunea; la ochi, pentru a-i curăța și întări; la urechi, pentru a le curăța; și la omblig, pentru a trata uscăciunea corpului și a atenua focul digestiv. Ayurveda acordă multă atenție ombligului, deoarece, printr-o rețea de săptezeci și două de mii de nervi subțiri (nadis-ul), acesta este conectat cu întregul corp. Omblicul este, de asemenea, prima sursă de hrană și de viață pentru făt. Corpul are nevoie de ulei, la fel cum orice mașină folosește regulat are nevoie de ulei. Acesta previne frecarea, care poate ruina repede părțile costisitoare. Uleiul este atât lubrifiant, cât și substanță de curățat, și conduce căldura rapid, fără să se evaporeze. Darovită capacitatea sale de a distribui uniform căldura, uleiul este folosit ca agent de prăjire.

Sushruta Samhita afirmă că practicile următoare trebuie să fie adoptate de cei suferind de boli ale Vata (vântului):

- Aplicarea de *sneha* (lubrifiant/ulei) pe zona afectată
- Împachetarea
- Ungerea întregului corp
- Purgativele uleioase
- *Siro vasti* (frecționarea cu ulei a capului)
- Fumigația cu ulei*
- Gargara cu ulei cald
- Folosirea erhines (agenți care induc strănutul)

Persoanele cu tulburări ale Vata trebuie, de asemenea, să folosească pentru gătit ghee sau unt clarificat și ulei, să consume șofran și lămâi, să se spele cu apă caldă, să primească un masaj blând, să poarte îmbrăcăminte groasă, confecționată din fibre naturale (bumbac, lână moale sau mătase), să locuiască în camere călduroase, să folosească un pat moale, să se abțină de la sex și să se încălzească la flacăra fierbinte a unui cămin.

CORESPONDENȚA ULEIULUI CU DOSHA

<i>Dosha agravată (sau dominantă)</i>	<i>Uleiul esențial</i>
Vata	Ulei de susan**
Pitta	Ulei de cocos
Kapha	Ulei de muștar sau de măsline

* Fumigația cu ulei este procesul prin care se produc vapori turnând uleiuri esențiale în apă care este încălzită continuu. Vapori sunt inhalați după aceea, pentru efectul lor benefic.

** În caz de dureri de cap tip Vata, perişorul, eucaliptul și menta pot fi amestecate cu uleiul de susan.

TIPURI DE ULEIURI ȘI PROPRIETĂȚILE LOR

Câteva tipuri de uleiuri se pot folosi pentru masaj, ținând seama întotdeauna care este doza agravată a clientului. Cele mai bune sunt uleiurile presare la rece, obținute din semințele plantelor și legumelor crescute organic. Uleiurile minerale și alte substituite ale uleiurilor naturale sunt dăunătoare pentru funcțiile metabolice ale organismului. Ele formează un înveliș sau strat pe piele, iar celulele suferă pentru că nu pot respira liber. Hidratarele, oricât ar părea de ciudat, sporesc uscăciunea după câteva minute de folosire; de asemenea, ele conțin, cel mai adesea, conservanți și sunt aromatizate sintetic. Uleiurile comerciale, derivate din grăsimi animale, prezintă aceeași problemă. În concluzie, nici un alt lubrifiant nu poate avea un efect atât de benefic asupra pielii ca uleiurile din semințe de plante, presare la rece. Ușor absorbabile, ele furnizează hrană și sprijină metabolismul. Uleiurile extrase cu prese de ulei din lemn sunt cele mai bune (comparativ cu uleiurile extrase cu prese care folosesc piese metalice pentru presarea semințelor).

Uleiul de muștar

Uleiul de muștar este un ulei popular pentru masaj, în India. Luptătorii și culturiștii îl preferă, pentru puterea sa de a calma rigiditatea musculară care apare în luptele corp la corp și în exercițiile intense de bodybuilding.

Uleiul de muștar este gras, amărui, picanț, înepător, ușor și încălzitor. Uleiul de muștar distruge bolile provocate de Vāta (vânt) și Kapha (mucus); mărește Pitta (bilea) și căldura corpului. Vermicid și fungicid, el vindecă durerea, inflamația și rănile de roare felurite. De asemenea, uleiul de muștar dezinfectează și oprește sângerarea, dacă se aplică imediat pe tăieturi. El este uniform absorbit în piele prin frecționare și aduce alinare nervilor, mușchilor înțepeniți și ligamentelor. Îndepărează rigiditatea musculară produsă de febră și bronșite, purifică sângele și deschide porii. Uleiul de muștar, extras din semințele de muștar galben, poate fi aplicat pe ochi fără nici un efect dăunător. Nici un alt ulei nu este atât de eficient și de inofensiv când este aplicat pe zonele delicate, ca nasul, urechile, gâtul, anusul sau organele genitale. El poate, de asemenea, să fortifice pielea și să intensifice pigmentația.

Pentru persoanele cu artrită și gută, textele Ayurvedice recomandă masajul cu un amestec de ulei de muștar și camfor organic. Încălziți ușor la foc mic ¼ ceașcă de ulei cu 3/16 linguriță de camfor organic, până când se dizolvă.



O durere de urechi care izbucnește brusc poate fi vindecată picurând câteva picături de ulei de muștar călduț în urechea afectată.

Pentru inflamațiile de orice fel, este foarte benefic masajul cu ulei cald de muștar. Pentru rezultate mai rapide, încălziți unul din următoarele ingrediente în două linguri de ulei: câțiva căței de usturoi, ½ linguriță de asafoetida sau ½ linguriță de semințe de schinduf. Coaceți până se înnegresc și strecurați înainte de folosire. (Dacă este disponibilă rășină pură de asafoetida, folosiți o cantitate de mărimea unui bob de mazăre.)

Masajul stomacului și al regiunii abdominale cu ulei de muștar limitează mărirea splinei și ajută la vindecarea ei.

Pentru orice tip de deshidratare, iritație sau erupție a pielii poate aduce alinare un masaj folosind ulei de muștar combinat cu puțin praf de sofran de India. Adăugarea unei mici cantități de camfor organic sau alcool camforat în acest amestec poate aduce o răcoritoare alinare și îndepărtează concomitent orice mâncărime.

Aplicarea prelungită și regulată pe păr a uleiului de muștar previne căderea acestuia și încărunțirea.

Persoanele cu pielea foarte sensibilă se pot irita când folosesc ulei de muștar, ceea ce poate avea legătură cu folosirea unui ulei de proastă calitate. Cea mai mare parte a uleiului de muștar vândut astăzi este produsă din semințe de muștar negru, care este acceptabil pentru masaj, cu condiția să fie de calitate superioară. Căutați întotdeauna ulei proaspăt, presat la rece. Cel mai bun ulei de muștar este cel extras din semințe de muștar galben, prin presare cu o presă de lemn, dar acesta este o raritate astăzi.

Uleiul de măsline

Uleiul de măsline este gras, ușor amăru și încălzitor; el mărește Pitta (bila) și este hrănitor. Conține proteine, minerale și oleină. Uleiul de măsline este popular în țările din Orientul Mijlociu și în Occident, unde se folosește ca agent de prăjire și în sosurile pentru salate. Unele cercetări științifice din Europa demonstrează că uleiul de măsline acționează ca un mijloc preventiv împotriva osteomalaciei (ramolirea osului). El oprește infecțiile, are efect benefic asupra florei tubului digestiv, activează curgerea bilei și stimulează metabolismul lipidelor.

Uleiul de măsline se poate folosi pentru masaj, cu toate că este mai lipicios și mai greu decât alte uleiuri de masaj. În India, uleiul de măsline este rar și costisitor, deoarece se importă. Din această cauză se folosește numai pentru masajul medicinal. Medicii Ayurvedici (vaidyas) și medicii musulmani, care se conformează sistemului medical grecesc (hakimi),

prescriu masajul cu ulei de măsline pentru alinarea gutei, artirei, durerilor musculare, luxațiilor și poliomielitei. Este lăudat ca fiind mai fierbinte și mai hrănitor decât uleiul de susan sau de muștar și la fel de bun pentru corp ca și uleiul de migdale.

Pentru că uleiul de măsline este greu și absoarbe radiația solară, masarea cu acesta înainte de baia de soare ar face organismul mai receptiv la lumina soarelui. Vâscozitatea și greutatea lui pot fi reduse adăugându-i puțin ulei de susan; căteva picături dintr-un ulei esențial parfumat, cum este cel de iasomie, trandafir sau levănțică, îl transformă într-un ulei ideal pentru masaj. Este benefic în special pentru copiii mici, copiii cu constituția slabă și bătrâni. Fortifică musculatura, pielea și nervii; de asemenea, vindecă inflamațiile și intensifică pigmentația. Nu este, totuși, bun pentru păr. Ori de câte ori se folosește ulei de măsline pentru masajul capului, trebuie folosit, pentru a îl îndepărta, un șampon din plante sau pudră de săpun (*reetbia*). (Rhecta se poate găsi în unele magazine de alimente sănătoase și în băcăniile indiene.)

Uleiul de susan

Susanul este unul dintre cele mai populare uleiuri de masaj, mai ales în vestul Indiei. Favoritul medicilor Ayurvedici, acesta este folosit ca bază pentru uleiurile medicinale.

Uleiul de susan este gras, greu, dulce-amaru, astringent și încălzitor. Distrugе bolile și tulburările legate de Vata (vânt) și mărește Prita (bila); se poate folosi cu moderație la indivizii Kapha (mucus). Deoarece conține doi antioxidanți naturali – sesamolul și sesamolina – uleiul de susan se păstrează mult timp fără să rancezească. El conține minerale, cum sunt fierul, fosforul, magneziul, cuprul, acidul silicic și calciul și oligoelemente. Uleiul de susan are, de asemenea, un bogat conținut de aici linoleic; conținutul său de lecitină are efect benefic asupra glandelor endocrine și, mai ales, asupra nervilor și celulelor nervoase. Conține opt aminoacizi esențiali care sunt importanți pentru creier, acesta putând fi motivul pentru care are o lungă istorie a folosinței pentru masajul capului și ca ulei de păr.

Semințele de susan negru se folosesc în toate ritualurile din India, de la naștere până la moarte, și le sunt oferite zeilor prin *boma* (sacrificiul focului). În fiecare iarnă, în India, este obligatoriu pentru toată lumea să mănânce, timp de o zi, numai alimente făcute din semințe de susan.

Uleiul extras din semințele de susan negru vindecă inflamațiile, elimină durerea și rigiditatea musculară, fortifică pielea și hrănește părul.

El vindecă pielea uscată, îmbunătățește textura pielii și previne îmbătrânirea prematură. Folosit cu regularitate, perfecționează forma șanilor. Masajul cu ulei din semințe de susan negru limitează încărunțirea părului și îi redă culoarea naturală, crește vitalitatea și spermatogeneza și vindecă gura și artrita. Acesta absoarbe mai multă prana decât alte uleiuri vegetale. Fiindcă uleiul de susan este neutru și nu irită pielea, cum o face uleiul de muștar, și pentru că nu este lipicios ca uleiul de măsline, el este uleiul preferat pentru masaj. Semințele de susan cenușiu sunt de calitate medie, iar semințele de susan alb sunt bune doar pentru mâncat.

Uleiul de susan presat la rece este extras dintr-un amestec de semințe negre, cenușii și albe. Uleiul din semințe de susan negru este mai benefic pentru păr decât uleiul limpede, ușor gălbui, extras din semințele cenușii și albe. Uleiul de susan parfumat face părul să încălzească prematur.

Uleiul de cocos

Uleiul de cocos, folosit ca bază în multe cosmetice și săpunuri, este, de asemenea, un ulei popular pentru masaj. Găsit, în mod obișnuit, în zonele de coastă tropicale și subtropicale, uleiul de cocos reprezintă 8% din rezerva de ulei și grăsime a lumii. Pentru că solidifică ușor, acest ulei este ușor de transportat.

Uleiul de cocos este dulce, relativ ușor, gras și răcoritor. Este potrivit pentru persoanele dominate de Pitta. Vindecă bolile de piele ca erupțiile, arsurile, inflamațiile, rănilile, eczema și infecțiile fungice; este folosit în mod obișnuit pe arsuri și tăieturi datorită proprietăților sale antiseptice. Acest ulei conține minerale, proteine, carbohidrați, gliceride înalte saturate ale acizilor laurici, palmitici și stearici. Vindecă inflamația când este folosit pe cale bucală sau adăugat crud în salate. În partea de nord a Indiei, uleiul de cocos este favoritul femeilor pentru că face părul sănătos, strălucitor și lung. Se poate folosi, de asemenea, pentru calmarea și răcorirea persoanelor care au capul înfierbântat.

Când este folosit ca aliment, acest ulei mărește Kapha (mucusul), dacă nu este gătit cu anumite condimente. Poate, totuși, să fie folosit fără riscuri ca ulei de masaj de către persoanele dominate de mucus. Este potrivit pentru persoanele care locuiesc într-o climă caldă. Cei care agreează uleiul de muștar pentru masaj, dar îl găsesc iritant pentru piele, pot folosi un amestec din 2 părți ulei de cocos la 1 parte de ulei de muștar.

Masajul cu ulei de cocos atenuează căldura corpului care acompaniază excitația sexuală. Bărbații masați cu regularitate cu acesta vor descoperi că el crește vitalitatea și secreția spermatică și oprește ejacularea prematură.

Uleiul de cocos este ușor absorbit de piele și îmbunătățește textura acesteia. Fiind un ulei relativ ușor, acesta nu formează o peliculă pe piele. El permite corpului să absoarbă mai multă prana din atmosferă, sub formă de oxigen, ioni negativi și radiație solară. Din acest motiv este bun de folosit ca ulei de bronzac. Lăsat la soare, în recipiente de sticlă albastă, timp de patruzeci de zile, acest ulei este capabil să vindece cele mai multe tipuri de arsuri, astfel încât este bine să fie la îndemână în bucătărie. Dacă acest ulei tratat la soare se aplică pe scalp, palme și tălpi, el poate reduce febra. În India, nucile de cocos sunt considerate fructe sfinte, cu multe proprietăți curative.

Uleiul de migdale

Uleiul de migdale albe este un bun ulei pentru masaj, dar și costisitor. Din această cauză, folosirea lui în India ca ulei de masaj este restrânsă la copii mici, invalizi și bătrâni. Uleiul de migdale este dulce, gras, greu și potrivit pentru persoanele dominate de Kapha, deoarece are efect de încălzire. Conține proteine, minerale și oleină, asemănător uleiului de măsline. Nu are clorofilă, dar conține mici cantități de acid linoleic, gliceride, zaharoză și asparagină. Dacă se lasă la soare, într-un recipient de sticlă portocalie, timp de patruzeci de zile, acest ulei oferă bucurie, elimină pesimismul și anxietatea și purifică sângele. Datorită proprietăților lui sănătoase, înimeritoare, uleiul de migdale tratat la soare este luat cu lapte, ca tonic, de către luptătorii indieni. El le îmbunătățește capacitatea de a își reține respirația și le face corpul puternic.

Când se folosește pentru masaj, uleiul de migdale este excelent pentru mușchi și ligamente, vindecă arsurile pielii, mărește spermatogeneza și vitalitatea la bărbați și vindecă inflamațiile și deshidratările de orice fel. Ca tonic pentru păr, nu vindecă numai deshidratarea scalpului și mătreața, ci este, de asemenea, bun și pentru creier.

Uleiul de ricin

Uleiul de ricin este dulce, amăruș și astringent, de asemenea și încălzitor, greu și uleios. Este potrivit pentru persoanele dominate de Vata. Alină pielea uscată și ameliorează tenul, când se folosește extern. Uleiul de ricin are proprietăți curative și un efect hrănitor, alcalin, asupra organismului. Difuzează profund, în straturile protectoare de sub piele. Când este luat pe cale bucală, acționează ca purgativ; vindecă constipația și multe tulburări digestive, ca flatulența, colicile și ulcerele. Este folosit pentru eliminarea toxinelor sub forma unei mase alimentare nedigerate, cunoscută ca *ama*.

Uleiul de ricin este util ca afrodisiac, dacă este luat cu lapte și curmale, și crește longevitatea și puterea omului.

Alte uleiuri

Uleiurile minerale sunt substituite slabe ale uleiurilor vegetale. Ele nu sunt absorbite de piele, ci formează o peliculă la suprafața acesteia. Aceasta duce la astuparea porilor și inhibă respirația cutanată și metabolismul pielii. Dacă nici un alt ulei nu este disponibil, acesta se poate folosi pentru masaj, cu condiția ca primitorul să facă o baie îndată ce corpul revine la temperatura normală.

Uleiurile pentru copii conțin, în general, emulsifanți și sunt aromatizate sintetic. Ele nu oferă nici un beneficiu nutrițional corpului și părului, cu excepția unei hidratări temporare. Azi, cele mai multe din uleiurile pentru copii conțin ulei de parafină, care pe termen lung poate fi dăunător. Uleiurile pentru copii nu trebuie folosite în nici un caz la bebeluși, a căror piele sensibilă necesită uleiuri organice pe bază de plante, hrănitoare, fără reziduuri și pesticide. Uleiul de migdale, uleiul de muștar sau un amestec al acestora favorizează creșterea mușchilor și a fibrelor.

FORMULE DE ULEI ȘI APLICAȚIILE LOR

Următoarele formule Ayurvedice au fost folosite de-a lungul timpului pentru a ameliora uscăciunea și asprimăa pielii, oboseala, îmbătrânirea prematură, stresul și încrederea. Rezultate specifice se pot obține când se amestecă anumite uleiuri sau se prepară cu ierburi și condimente speciale. Unele din aceste formule sunt folosite de medicii natușiști de astăzi. Uleiurile esențiale, cum sunt cele de perișor, eucalipt, mentă, scorțișoară, trifoi, santal, khus, cedru, trandafir și camfor, se folosesc în multe dintre aceste formule. Un ajutor suplimentar în anumite forme de boală poate proveni de la culoare. Uleiurile capătă diverse proprietăți terapeutice în funcție de culoarea sticlei în care sunt păstrate. Verdele este bun pentru vindecarea fizică și este deosebit de benefic în tulburările vata. Dacă nu se poate găsi o sticlă de culoare adecvată, atunci merge și o sticlă curată, învelită în hârtie transparentă sau în hârtie de mătase de culoare potrivită.

FORMULE DE ULEI PENTRU TOT CORPUL

Pentru femei și copii

- ☞ La 4 cești de ulei de muștar sau de susan se adaugă 6 linguri de ulei de santal.
 - ☞ La 4 cești de ulei de muștar sau de susan se adaugă 1 ceașcă de ulei de migdale, 2 linguri de ulei de germeni de grâu și ½ ceașcă plus 1 ½ linguri de ulei de santal.
 - ☞ La 4 cești de ulei de susan, se adaugă 3 linguri de ulei de trandafir.
 - ☞ La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de germeni de grâu și 4 ½ linguri de ulei de trandafir.
 - ☞ La 4 cești de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de migdale, germeni de grâu și ulei de iasomie.
- Păstrați aceste amestecuri în sticle verzi de sticlă. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru bărbați

- ☞ La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de muștar, încălzit cu unul din următoarele ingrediente: câțiva căței de usturoi, ½ linguriță de asafetida, ½ linguriță de semințe de schinduf sau 1 linguriță de semințe de oregano. (Încălziți semințele de oregano până se înnegresc). Filtrați uleiul de muștar, apoi adăugați 3 linguri de șofran de India și coaceți până ce șofranul devin maro închis*. Apoi adăugați-l la uleiul de susan.
 - ☞ La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de semințe de dovleac**.
- Păstrați aceste amestecuri în sticle de culoare verde. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile tinere

- ☞ La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 cești de ulei iasomie***

* Șofranul fortifică pielea, ameliorează Kapha (mucusul) și Vata (vântul), crește virilitatea și vindecă rănille. Dacă uleiul de muștar provoacă iritații ale pielii, încălziți șofranul separat, în puțin ulei de susan, și apoi adăugați-l în vasul mai mare.

** Acest amestec este întineritor și fortifiant, și previne hipertrofia de prostată. Semințele de dovleac au efect diuretic și vermifid; ele sunt, de asemenea, bogate în zinc. Uleiul de dovleac este răcoritor, iar uleiul de susan este încălzitor. Acest amestec vitalizează și hrănește tesuturile, fibrele musculare și ligamentele.

*** Uleiul de iasomie, la care se referă această rețetă, este ulei extras din semințe de susan, care au fost tratate cu flori de iasomie. Uleiul de iasomie care se găsește astăzi pe piață este ulei de susan, la care s-a adăugat esență de iasomie. Ultimul împăăștie doar miresmas; adevăratul ulei de iasomie se obține prin procedul descris, de tratare a uleiului cu flori.

- CS** La 4 cești de ulei de cocos, se adaugă 1 lingură de ulei de germeni de grâu și 3 linguri de ulei de trandafir sau 6 linguri de ulei de santal
 - CS** La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de germeni de grâu și 6 linguri de ulei de santal
 - CS** La 4 cești de ulei de susan se adaugă ¼ ceașcă de ulei de cocos, 2 linguri de ulei de floarea soarelui și 3 linguri de ulei de levănțică
- Păstrați aceste amestecuri în sticle de culoare verde. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile între patruzeci și cincizeci de ani

- CS** La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 cești de ulei de germeni de grâu și 2 linguri de ulei de migdale
- CS** La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 cești de ulei de germeni de grâu, 2 linguri de ulei de măsline și, ori ½ ceașcă plus 1 ½ linguri de ulei de santal, ori 4 ½ linguri de ulei de trandafir
- CS** La 4 cești de ulei de cocos se adaugă 2 cești de ulei de susan negru, 2 cești de ulei de germeni de grâu, 2 linguri de ulei de migdale și 6 linguri de ulei de levănțică

Păstrați aceste amestecuri în sticle de culoare galbenă. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile de cincizeci de ani și peste

- CS** La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 cești de ulei de migdale, 2 linguri de ulei de germeni de grâu și 2 linguri de ulei de santal sau ulei de trandafir.
- CS** La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 cești de ulei de cocos, câte 2 linguri de ulei de migdale, ulei de germeni de grâu și ulei de semințe de dovleac și ½ ceașcă plus 1 ½ linguri de ulei de santal sau ulei de trandafir

Păstrați aceste amestecuri în sticle de culoare portocalie sau roșie. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru bărbații proaspăt căsătorii

- CS** La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 linguri de ulei de migdale, 1 lingură de ulei de germeni de grâu și 2 linguri de ulei de scorțișoară

* Mincele trebuie să ia 1 lingură de praf de semințe de susan negru, amestecată cu ¼ linguriță de zahăr nerafinat. După aceea el trebuie să bea următoarea băutură din lapte cu mirodenii. Se încălzește 1 ceașcă de lapte și se adaugă 5 curnale în tigaie. Se aduce totul la fierbere și se lasă să fiarbă 3 – 5 minute. Se ia de pe foc; se strecoară laptele, apoi se zdrobesc curnalele cu o lingură. Se combină laptele cu pulpa de curnale; se adaugă un praf de șofran înainte de a se consuma.

- ☞ La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 linguri de ulei de măsline, 1 lingură de ulei de germeți de grâu și 1 lingură de praf de șofran
- Păstrați aceste amestecuri în sticle de culoare portocalie. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile proaspăt căsătorite

- ☞ La 4 cești de ulei de cocos se adaugă 2 cești de ulei de iasomie, 2 linguri de ulei de migdale și 1 lingură de ulei de germeți de grâu
- ☞ La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 cești de ulei de cocos, 2 linguri de ulei de germeți de grâu și 3 linguri de ulei de trandafir
- Păstrați aceste amestecuri în sticle transparente. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

FORMULE DE ULEI ÎN FUNCȚIE DE ANOTIMP

Iarna (când domină Vata [vântul] și Kapha [mucusul])

- ☞ La 2 cești de ulei de măsline se adaugă 2 linguri de ulei de germeți de grâu
- ☞ La 2 cești de ulei de migdale se adaugă câte 2 linguri de ulei de germeți de grâu și ulei de măsline
- ☞ La 2 cești de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de germeți de grâu și ulei de migdale

Primăvara (când domină Kapha [mucusul] și Pitta [bila])

- ☞ La 2 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de migdale
- ☞ La 2 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de porumb sau de rădăcină de obligeană
- ☞ La 2 cești de ulei de migdale se adaugă câte 2 linguri de ulei de germeți de grâu și ulei de semințe de dovleac

Vara (când domină Pitta [bila])

- ☞ La 2 cești de ulei de cocos se adaugă 2 linguri de ulei de germeți de grâu și 2 linguri de ulei de santal
- ☞ La 2 cești de ulei de cocos se adaugă 2 linguri de ulei de semințe de dovleac
- ☞ La 2 cești de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de floarea soarelui și ulei de semințe de dovleac

Toamna (când domină Vata [vântul])

- ☞ La 2 cești de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de trandafir și ulei de ricin
- ☞ La 2 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de iasomie
- ☞ La 2 cești de ulei de migdale se adaugă ¼ ceașcă de ulei de susan și 3 linguri de ulei de santal

Pentru zilele friguroase și ploioase

- ☞ Amestecați câte 2 linguri din următoarele cinci uleiuri: cocos, muștar, susan, germeni de grâu și măsline

FORMULE SPECIALE PENTRU ULEIURILE DE CASĂ

Pentru îmbunătățirea memoriei

Uleiul *brahmi* (*Gotu kola*) și uleiul *brahmi-amala* (*Emblica officinalis*) se recomandă pentru îmbunătățirea memoriei. Oricare din acestea poate fi cumpărat de gata din băcăniile indiene sau poate fi preparat proaspăt după rețetele care urmează.

Păstrați ambele formule în sticle verzi, galbene sau portocalii; aceste culori sunt bune pentru memorie. Sticla transparentă este și ea bună, fiindcă absoarbe întregul spectru de frecvențe al culorilor. Dacă este posibil, sticla se ține afară timp de 40 de zile: la lumina soarelui, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea. Aceasta va spori efectul de încălzire al uleiului și, astfel, îi va mări puterea terapeutică.

Uleiul BRAHMI

- 1 ceașcă + 1 lingură de frunze uscate de gotu kola
- 4 cești de apă
- 1 ceașcă + 1 lingură de ulei de susan

Se fierb frunzele de gotu kola în apă. Când s-a evaporat trei-sferturi din apă, se adaugă uleiul de susan. Se fierbe până când se evaporă și restul de apă; la sfârșitul acestui proces, amestecul va căpăta consistența uleiului nediluat.

Se strecoară uleiul și se păstrează într-un loc răcoros și uscat. La 2 cești de ulei brahmi se adaugă 2 linguri de ulei de migdale, care este și el bun pentru creier.

Uleiul BRAHMI-AMALA

- 1 ceașcă + 1 lingură de frunze uscate de gotu kola
- 4 cești de suc de amala extras din fructul proaspăt de amala
- 4 cești de apă

2 cești de ulei de susan

2 linguri de ulei de semințe de dovleac

Se fierb frunzele de gotu kola în sucul de amala și apă. Când s-au evaporat trei-sferturi din lichid, se adaugă uleiul de susan. Se fierbe amestecul, până când se evaporă complet apa și sucul. La sfârșitul acestui proces, amestecul va căpăta consistența uleiului nediluat.

Se strecoară amestecul, apoi se adaugă uleiul de semințe de dovleac, care interferează cu procesul de uitare.

❧ Altă formulă care fortifică sistemul nervos și creierul, îmbunătățind astfel memoria, se poate realiza prin adăugarea a câte ¼ ceașcă de ulei de migdale și ulei de santal la 2 cești de ulei de susan. Această formulă se poate folosi ca ulei de păr atât de către bărbați, cât și de către femei; ajută la păstrarea calmului în situații critice.

Pentru îmbunătățirea circulației

❧ La 4 cești de ulei de muștar se adaugă 1 ceașcă de ulei de măsline și câte 2 linguri de ulei de perișor și de eucalipt. Acest amestec furnizează căldură și stimulează circulația energiei pranice în zonele amorțite sau zonele cu circulație slabă.

Pentru îndepărtarea răcelilor

❧ La 2 linguri de ulei de muștar, încălzit la foc potrivit, se adaugă ½ linguriță de asafetida pulverizată sau 5 căței de usturoi de mărime medie. Se prăjesc 5 – 7 minute, până când usturoiul este complet carbonizat sau asafetida devine maro închis. După ce se răcește amestecul, se îndepărează prin filtrare usturoiul carbonizat și se folosește uleiul picanț rămas pentru masaj. Înainte de aplicare, se adaugă un praf de sare. Dacă uleiul este preparat pentru a fi folosit ulterior, nu uitați că trebuie încălzit înainte de administrare.

Depozitați acest ulei într-o sticlă roșie. Dacă este posibil, sticla se ține afară timp de 40 de zile: la lumina soarelui, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea. Aceasta îi va sporii efectul de încălzire, mărindu-i, astfel, puterea terapeutică.

❧ *Variantă:* 2 lingurițe de semințe de schinduf pot înlocui usturoiul sau asafetida. Prăjiți-le până devin maro închis. Filtrați semințele și aplicați 2 picături din acest ulei în fiecare nară (sau în fiecare

ureche) pentru a diminua rinoreea, a congestia sau alte probleme provocate de răceală.

- CS** Pentru prepararea altui remediu uleios care ajută la diminuarea simptomelor de răceală, se adaugă câte 2 linguri de ulei de scorțișoară și de eucalipt la 4 cești de ulei de susan. Se păstrează într-o sticlă portocalie și se folosește fără a se încălzi.

Pentru îndepărtarea excesului de căldură din corp

- CS** Se combină câte 2 linguri de ulei de cocos, ulei de semințe de dovleac și ulei de floarea soarelui cu 3 lingurițe de esență de trandafir sau 3 linguri de ulei de trandafir. Amestecul de ulei de trandafir este foarte răcoritor și vindecă arsurile și mușcăturile de insecte. De asemenea elimină instantaneu febra ridicată, dacă se masează pe creștetul capului și pe tălpile picioarelor.

- CS** Amestecați câte 2 linguri de ulei de cocos și ulei de semințe de dovleac, fie cu 5 lingurițe de ulei de coriandru, fie cu 3 lingurițe de esență de *khus*, uleiul esențial din rădăcina ierbii *kusha*. Uleiul *khus* este bun și pentru mușcăturile de insecte și pentru toate tipurile de arsuri, inclusiv arsurile solare.

- CS** Se amestecă 2 linguri de ulei de floarea soarelui cu 1 lingură de ulei de coriandru. Se aplică pe cap, pe picioare și pe buric înainte de culcare.

Păstrați aceste amestecuri în sticle albastre. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru întinerirea părului

Formula următoare poate fi folosită de către bărbați sau de către femei. Ungerea regulată a părului cu ulei, înainte de spălare, îi va stimula creșterea, îl va proteja împotriva fragilității și va preveni căderea lui.

- CS** Se amestecă ulei *bhringanj*, ulei *shikakai* și ulei de susan sau de cocos, în părți egale. Se aplică pe păr pentru a-i ameliora luciul și a furniza hrană. Se lasă toată noaptea, iar dimineața se spală cu un șampon din plante sau cu pulbere de săpun de alună, care poate fi găsită în băcăniile indiene. Înainte de șamponare, se poate folosi o loțiune pe bază de pulbere de amala*.

* Pentru prepararea acestei loțiuni, se zdrobesc fructele uscate zbărcite de amala cu mojar și un pisălog din oțel sau fontă. Se strecoară pulberea printr-o sită fină sau printr-o pânză. Se înmoaie în apă peste noapte și se strecoară din nou. Se folosește ca loțiune numai apa de înmuiere. Dacă sunt disponibile fructe verzi de amala, pulpa trebuie folosită pentru spălarea părului, aluminții – îndepărtați pulpa.

- CS** Uleiul brahmi-amala: pentru masajul capului; se folosește ca ulei de păr.
- CS** Uleiul mahanarayana: pentru reumatism, gută, artroză, dureri musculare și poliomielită; atenuează Vata.
- CS** Uleiul narayan (o variantă a uleiului mahanarayana): bun pentru durerile musculare și articulațiile înțepente; atenuează Vata.



Capitolul Patru

Preghătirea pentru Masaj

*M*asajul este o metodă de relaxare și fortificare a mușchilor, fibrelor, tendoanelor, oaselor și pielii, prin frecționarea, frământarea, strângerea, tapotarea și, uneori, împingerea sau scuturarea țesuturilor. Pentru a oferi un masaj bun, practicantul trebuie să observe funcționarea și forma musculaturii. Cel mai eficient masaj este oferit de persoana care urmărește curgerea fluidelor și contururile naturale ale corpului. Masajul contra formației naturale a musculaturii poate crea dezechilibre și boli, prin introducerea de tensiuni, lezarea capilarelor fine sau rănirea mușchilor.

În sistemele occidentale și orientale de masaj, apăsarea, frecționarea, frământarea și strângerea sunt similare. Secvența mișcărilor și a părților corpului subliniază în masajul Ayurvedic este diferită de cea din Occident. Ayurveda acordă mai multă importanță masajului capului, și se administrează ulei în ureche. În mod similar, masajul degetelor de la picior și al tălpilor joacă și el un rol mai important. Un masaj Ayurvedic este, de obicei, oarecum mai rapid și înviorător, iar primitorul își schimbă poziția de câteva ori; acesta implică și aplicarea presiunii pe marmas.

MARMAS

Pentru a practica masajul Ayurvedic este necesară cunoașterea locației marmas, punctele de presare ale corpului. După *Sushruta Samhita*, o marmas trebuie înțeleasă ca o joncțiune sau ca un loc de întâlnire al celor cinci principii organice: ligamentele, vasele, mușchii, oasele și articulațiile.

* *Sushruta Samhita*, Kaviraj Kunjalal Bhishagratna, trad. (Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office) p. 178

Cele patru tipuri de vase – nervi, limfăice, artere și vene – transportă vayu (energia vitală), pitta, kapha și, respectiv, sângele. Aceste elemente pătrund în marmas pentru a menține umiditatea locală a ligamentelor, oaselor, mușchilor și articulațiilor. În acest mod, vayu, pitta, kapha și sângele susțin organismul.

Deoarece marmas constituie localizarea primară a vayu, *soma* (principiul lunar) și *tejas* (principiul focului), la fel și a celor trei calități fundamentale, satva, rajas și tamas, este foarte important ca acestea să fie cunoscute de către toți terapeuții. Practicantul de masaj trebuie să lucreze cu marmas care sunt localizate în regiunea corpului pe care o masează, pentru a înlesni realizarea echilibrului electrochimic în organism. În Ayurveda, acesta este cunoscut ca echilibrul dintre satva, rajas și tamas. Poate fi înțeles și ca echilibrul dintre cele trei doshas sau tipuri constituționale. Prin executarea unei mișcări circulare blânde, fie cu degetul arător, fie cu degetul mijlociu, asupra unei marmas, organismul poate elibera și elimina toxinele.*

Practicantul trebuie să consulte lista care urmează și plangsele marmas de la paginile 136-141, pentru a identifica marmas în timp ce efectuează un masaj.

Clasificarea marmas

Cele 107 marmas din organism pot fi împărțite în cinci clase:

UNSPREZECE MANSA MARMAS (JONCTIUNI MUSCULARE VULNERABILE)

patru Talhridaya	una Guda
patru Indarvasii	două Stanrohita

PATRUZECI ȘI UNA SIRA MARMAS (VENE SAU AMASTOMOZE)

două Many dhamni	una Nabhi
două Neela dhamni	două Parshva sandhi
opt Matrika	două Vrihati
patru shringataka	patru Lohitakshta
două Apanga	patru Urvi
una Sthapni	două Phana
două Apastambha	două Apalapa
una Hridayam	două Stanmula

* Mâna dreaptă a practicantului se mișcă în sens orar pe marmas, iar mâna stângă se mișcă în sens antiorar.

DOUĂZECI ȘI ȘAPTE SNAYU MARMAS (LEGĂTURI ÎNTRE LIGAMENTE VITALE)

patru Ani	una Vastih
două Vitapam	patru Kshipra
două Kakshadhara	două Ansa
patru Kuruchcha	două Vidhuram
patru Kurchshirah	două Utkshep

OPT ASTHI MARMAS

două Katika tarunam	două Ansa phalak
două Nirambarwo	două Shankh

DOUĂZECI SANDHI MARMAS (JONCTIUNI OSOASE VULNERABILE)

două Janu	două Manibandha
două Kurpara	două Kukundaraya
cinci Simantakas	două Avarra
una Adhipari	două Kritikaika
două Gulpha	

Din totalul de 107 marmas, douăzeci și două sunt situate pe membrele inferioare(câte unsprezece pe fiecare picior), douăzeci și două sunt situate pe brațe (unsprezece pe fiecare braț), doisprezece sunt pe torace și abdomen, paisprezece pe spate și treizeci și șapte sunt situate pe gât și în zona capului.

Denumirea și localizarea marmas

CELE UNSPREZECE MARMAS SITUATE PE FIECARE PICIOR

1. Kshipra (între primul și al doilea deget de la picior)
2. Talhridaya (în centrul tălpii piciorului)
3. Kuruchcha (bolta plantară)
4. Kurchshira (călcâi și marginea externă a piciorului)
5. Gulpha (în spatele ambelor laturi ale articulației gleznei)
6. Indravasti (centrul gambei)
7. Janu (articulația genunchiului)
8. Ani (deasupra și lateral de rotulă)
9. Urvi (mișlocul coapsei)
10. Lohitraksha (regiunea inghinală)
11. Vitapam (rădăcina scrotului)

CELE UNSPREZECE MARMAS AFLATE PE FIECARE BRAT

1. Kshipra (între police* și arăător)
2. Talhridayam (centrul palmei)
3. Kuruchcha (deasupra kshipra, la rădăcina polixelui)
4. Kurchshira (în mijlocul încheieturii mâinii, la baza polixelui și chiar sub degetul mic)

5. Manibhanda (încheietura mâinii)
6. Indravasti (mijlocul antebrațului)
7. Kurpara (în interiorul articulației cotului)
8. Ani (în interiorul brațului, chiar deasupra cotului)
9. Urvi (mijlocul brațului)
10. Lohitaksha (plica axilară)
11. Kakshadhara (axilă)

CELE DOUĂSPREZECE MARMAS SITUATE PE TORACE ȘI ABDOMEN

1. Guda (vârful coccisului)
2. Vastih (vezica urinară)
3. Nabhi (ombilicul)
4. Hridayam (apendicele xifoid)
- 5./6. Stanmula (sub ombilic)
- 7./8. Stanrohira (deasupra ombilicului)
- 9./10. Apalapa (deasupra și pe lateralele regiunii ombilicale)
- 11./12. Apastambha (între mamelon și stern)

CELE PAISPREZECE MARMAS SITUATE PE SPATE

- 1./2. Katika tarunam (baza feselor și creasta pelviană)
- 3./4. Nitamba (creasta iliacă externă)
- 5./6. Kukundaray (articulațiile sacro-iliace)
- 7./8. Parshva sandhi (deasupra katika tarunam, la înălțimea taliei)
- 9./10. Vrihati (de ambele părți ale celei de a 10-a vertebre dorsale)
- 11./12. Ansa phalak (omoplații)
- 13./14. Ansa (umerii)

CELE TREIZECI ȘI ȘAPTE MARMAS LOCALIZATE PE CAP ȘI GÂT

- 1./2. Neel dhamni (fața laringelui)
- 3./4. Manya dhamni (de ambele părți ale tiroidei)
5. – 12. Opt Siramatika (arterele de pe părțile laterale ale gâtului)
- 13./14. Vidhuram (sub urechi)

* Police = degetul mare de la mână (N. T.)

- 15./16. Phana (laturile ambelor nări)
- 17./18. Apanga (unghiul extern al ochiului)
- 19./20. Avara (părțile externe ale sprâncenelor)
- 21./22. Shankh (tâmpla)
- 23./24. Utkshepa (deasupra urechii)
- 25. Sthapni (al treilea ochi)
- 26. – 30. Simantakas (juncțiunile oaselor craniene)
- 31./32. Krikatikas (baza craniului)
- 33. – 36. Sringataka (pe palatul moale)
- 37. Adhipati (creșterul capului)

COLOANA VERTEBRALĂ

În sanscrită, șira spinării este numită *meru danda*. *Meru* este un munte legendar, presupus a fi centrul macrocosmosului; *danda* se traduce prin „băț”. Coloana vertebrală este centrul microcosmosului, sediul tuturor activităților neuromotorii ale organismului. Așa cum muntele Meru susține trupul macrocosmosului, meru danda a noastră – șira spinării – ne susține corpul.

Construită ca inelele unui șarpe cu clopoței, coloana vertebrală este capabilă să execute tot felul de mișcări șerpuitoare. Pentru a își menține forma corectă, coloana vertebrală trebuie mobilizată prin exerciții, yoga și dans și trebuie, de altfel, să fie menținută dreaptă mereu. Gravitația are cel mai mic impact asupra corpului atunci când acesta stă drept. În toate tulburările fizice și mintale, pacienții, în cele din urmă, devin incapabili să mențină poziția dreaptă a coloanei.

Cei mai mulți oameni nu sunt conștienți de forma coloanei lor vertebrale și nu șed drept. Acest fapt produce, la rândul său, multe probleme fiziologice și psihologice. În general, spatele începe să se deformeze după vârsta de patruzeci și cinci de ani; aceasta se datorează, parțial, procesului natural de îmbătrânire și deficiențelor de vitamine. Dezvoltarea unei percepții proprioceptive a șirei spinării și a formeii acesteia și menținerea sa dreaptă, fără suporturi artificiale, cum sunt pernele și spătarul, sunt primii pași către un trai sănătos.

Vertebrelor coloanei formează un canal care găzduiește și protejează măduva spinării. Conectându-se cu trunchiul cerebral și creierul din craniu, sistemul nervos central (creierul și măduva spinării) este centrul de control pentru întregul complex al sistemului nervos, care străbate întregul corp. Nervii motori și nervii simpatici și parasimpatici, toți responsabili atât de funcțiile de activitate, cât și de odihnă, ies din

măduva spinării și trec prin procesele vertebrale și sacrate. De acolo, ei se ramifică în restul corpului, stimulând mușchii și țesuturile organelor sau diminuând activitatea organelor. Alinierea corectă a coloanei este, prin urmare, cheia funcționării sănătoase a organismului. Coloana este baza tinereții și vigoriei; persoana care îi menține forma corectă cu consecvență, va gândi cum trebuie, va acționa corect și va avea o viață activă.

Masajul corespunzător al coloanei și manevrele vertebrale pot vindeca nervii slăbiți și tulburările psihice. Este interesant de știut că, în momentele de tristețe și pesimism, coloana devine slabă și cedează. În momentele de alertă, inspirație și bucurie, coloana automat se îndreaptă. Circulația lichidului cerebrospinal, un lichid viral care este produs în creier și pompat din creier în jos, spre măduva spinării, este critic pentru menținerea formei corecte a coloanei. Deoarece exercițiile fizice, ca plimbarea, yoga sau dansul, favorizează circulația acestui lichid, cei care fac exercițiu fizic se simt inspirați și fortificați. Acest lichid, fluidul nutritiv al sistemului nervos, conține multe enzime de creștere și este responsabil atât de sănătatea fizică, cât și de cea mentală. O metodă eficientă de a menține o bună circulație a acestui lichid este executarea de răsuciri simple ale coloanei, cum se face în hatha yoga.

Când se masează coloana, trebuie avut grijă să nu se lucreze nici prea blând, nici prea brutal. Dacă masajul este prea blând, sunt stimulate fanteziile mentale. Dacă masajul este prea brutal și se folosește o presiune insuportabilă, acesta poate avea un efect contrar asupra nervilor și creierului. Masarea fără ulei a coloanei este ineficientă. Dacă se execută corect – și anume cu ulei, cu răbdare și cu gradul corect de apăsare – uleiul va fi ușor absorbit de coloană. Această practică de rutină, executată zilnic sau, cel puțin, de 3 ori pe săptămână, va oferi protecție pe toată durata vieții împotriva înțepenirii spatelui și a tulburărilor renale, hepatice, gastrice, pulmonare sau cerebrale.

Masajul coloanei este deosebit de important, deoarece coloana este sediul centrilor psihici sau *chakras*. Conform manuscriselor Tantra și Yoga, științe străvechi de atingere a stărilor avansate de conștiință, baza coloanei este sediul energiei spirituale adormite, numită *kundalini*. În timp ce kundalini nu poate fi trezită prin nici o tehnică de masaj, chakras, care sunt corelate, în plan fizic, cu glandele endocrine, pot fi influențate prin masaj. Masajul spinal poate induce schimbări în chimia organismului și eliberează toată încordarea din corp.

Dacă se vizualizează corpul ca un arbore răsturnat, așa cum se descrie în Bhagavad Gita, creierul devine rădăcina, iar coloana devine trunchiul.

Așa cum trunchiul drept al unui arbore canalizează forța gravitațională prin el, la fel o coloană dreaptă susține corpul și îl apără să nu fie deformat de atracția gravitațională.

DURATA MASAJULUI

Durata timpului de executare al unui masaj este determinată cel mai bine de practicant pe baza observării stării fizice a primitorului. Dacă primitorul este sănătos și interesat mai ales de relaxare sau îmbunătățirea stării de bine, masajul nu trebuie să ia mai mult de 30-45 de minute. Dacă primitorul are tensiuni, nevralgii, dureri, paretezii sau circulație deficitară, trebuie acordată o atenție specială zonelor afectate, și întregul masaj trebuie să dureze 45-60 de minute. Persoanele care sunt slăbite fizic sau au o constituție slabă nu trebuie masate mai mult de 30-35 de minute. Acest interval de timp trebuie împărțit în două sau trei părți, intercalând timp de odihnă atât cât este necesar. Încet și treptat, timpul se poate mări la 45-60 de minute. Pentru cei care primesc masaj zilnic sau care fac auto-masaj, 35-40 de minute sunt suficiente. Pentru copiii mici și nou-născuți, sunt de ajuns 15 minute. Oamenii în vârstă, care au o stare bună de sănătate fizică, au nevoie de o oră întreagă sau mai mult.

DURATA MASAJULUI

Non-născuți	15 minute
Sugari până la 1 an	15-20 de minute
Copii până la 3 ani	20-25 de minute
Tineri până la 17 ani	30-45 de minute
Adulți sănătoși până la 40 de ani	30-45 de minute
Adulți între 40 și 60 de ani	Funcție de starea lor de sănătate
Bătrâni sănătoși	60 de minute și mai mult
Invalizi	30-35 de minute
Persoane cu dureri musculare	45-60 de minute

CONTRAINDICAȚIILE MASAJULUI

Nu executați masaj în următoarele situații:

- Persoana este dominată de mucus sau are o agravare a *kapha* (mucusul), adică tuse sau răceală*
- Persoana suferă de indigestie, constipație, vărsături sau este în primele stadii ale unei boli febrile
- Persoana tocmai a luat un purgativ sau este angrenată în practica *basiti* (clismă), ca parte a procesului obișnuit de purificare

* În aceste situații nu se execută masajul complet al corpului, totuși pieptul și cuita toracică pot fi masate cu uleiuri terapeutice.

- Persoana tocmai a terminat de mâncat
- Persoana tocmai a avut un raport sexual

În timpul masajului complet al corpului, focul digestiv este diminuat, ceea ce poate agrava, uneori, starea de boală.

TEHNICI DE MASAJ

Pentru a oferi un masaj cât mai benefic, trebuie înțeles modul metodic de executare al unui masaj. Forma actuală a coloanei, alinierea corespunzătoare a vertebrelor, localizarea punctelor de presare (marmas) și culoarea și textura ideală a pielii trebuie să fie studiate, toate. Din textura pielii, practicantul poate deduce starea organismului și îi poate determina dosha constituțională (prakriti). Prin cunoașterea tipurilor de puls, practicantul poate determina care dosha este dominantă la un moment dat (vikriti). Practicantul trebuie să cunoască, de asemenea, contraindicațiile masajului, așa cum au fost enumerate anterior.

Masajul nu se poate executa, pur și simplu, oricând și oriunde. Ambianța adecvată, locația, timpul și uleiul potrivit trebuie alese cu grijă. De asemenea, practicantul trebuie să fie familiarizat cu aspectele psihofizice ale organismului uman. Nu sunt implicare doar pielea și musculatura, ci și arta delicată a atingerii și reacțiile multiple pe care le produce atingerea. Atingerea activează multe sisteme ale organismului, incluzând sistemele nervos, circulator, limfatic și endocrin. La un nivel mai subtil, practicantul trebuie să conștientizeze rolul vibrațiilor. Studiul Ayurveda, îmbinat cu unele cunoștințe de *swar yoga** — știința respirației — se constituie în ghidul complet al practicantului de masaj.

Pentru a dobândi cunoștințe de anatomie și fiziologie, practicantul poate alege să studieze manuale și să participe la cursuri de specialitate, ori să participe la cursurile de arte marțiale și să se antreneze în ridicarea de greutăți și bodybuilding. Pentru a înțelege forma naturală a coloanei vertebrale, practicantul trebuie să studieze copii sănătoși și fericiți, cu vârsta cuprinsă între trei și opt ani. Observarea este cheia studierii fizicului uman. Ochiul pătrunzător și studierea propriului corp sunt de o importanță covârșitoare.

Miscările

Cele patru tipuri de mișcări care se folosesc în masajul Ayurvedic sunt: tapotarea, frământarea, frecționarea și strângerea. Practicantul trebuie să

* Pentru informații suplimentare despre swar yoga, vezi Breath, Mind and Consciousness de Harish Johari (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1989).

Înceapă prin mișcări de tapotare pe zona ce trebuie masată și să continue cu mișcări de frământare a aceluiași zone. Apoi trebuie frecate viguros între palme câteva picături de ulei, pentru a crește circulația și căldura mâinilor practicantului. Aceasta căldură va stimula ganglionii limfatici și fluxul limfatic în corpul primitivului. Apoi uleiul trebuie frecionat pe corp. De fiecare dată când se întrerupe contactul fizic, practicantul trebuie să pocnească viguros din palme. Aceasta îi oferă primitivului timp să respire și revitalizează energia practicantului. Îndată ce o parte a corpului a fost complet frecionată, practicantul încheie cu o mișcare în zigzag, strângând mușchii cu ambele mâini.

TAPOTAREA

Tapotarea trezește trupul. Intensifică circulația sanguină și excită capilarele subcutanate, înătrind muscularura. Folosește, de asemenea, pentru stimularea sistemului nervos. Tapotarea atenționează mecanismele naturale de apărare ale organismului și a început masajul. Tapotarea trebuie executată cu palmele făcute căuș. Un minut de tapotare egalizează temperatura între mâinile practicantului și regiunea corpului care este masată.

FRĂMÂNTAREA

În timp ce tapotarea intensifică fluxul de forță vitală (prana) într-o anumită regiune, frământarea relaxează și elimină stresul acumulat în mușchi, articulații și ligamente în timpul activităților din viața zilnică. Mușchii trebuie frământați ca aluatul de brutărie, cu a cărui textură se aseamănă. Pe măsură ce mușchii se întind, și rigiditatea provocată de stres dispare, mușchii vor începe să fie percepuți ca aluatul bine frământat. Frământarea generează activitate în interiorul pereților celulari, intensificând circulația substanțelor chimice vitale, care sprijină dezvoltarea și întinerirea corpului. După frământare, practicantul trebuie să apuce mușchiul și să îl zguduie puțin, pentru a vedea dacă procesul de întindere l-a înmuiat. Dacă muscularura nu devine suficient de relaxată și întinsă, uleiul nutritiv nu va fi absorbit și asimilat corespunzător. O dată ce mușchii s-au înmuiat suficient, poate începe pasul următor – frecționarea.

FRECȚIONAREA

Frecționarea uscată constituie un exercițiu pentru piele: aceasta stimulează circulația sângelui și a limfei și mărește temperatura zonei masate. Aceasta stimulare permite substanțelor nutritive din sistemul circulator să ajungă

în articulații, întărind astfel oasele. Freccționarea uscată slăbește încordarea musculară și îndepărtază oboseala. Dacă o frecție uscată cu un prosop aspru, după baie, este benefică, ea poate și să tulbure gazele din organism prin creșterea vayu, elementul vânt. Din această cauză, prosopul aspru trebuie folosit numai după baie și numai la recomandarea terapeutului.

Unii hinduși și jainiști sadhus își frecționează corpul cu cenușă, ceea ce le creează un fel de imunitate a simțului tactil. Desensibilizându-și pielea - organul receptor al simțului tactil – ei se protejează față de schimbările sezoniere de temperatură. Cenușa devine vestmântul lor. Această practică, totuși, este recomandată numai inițiaților din ordinul Hindu sau Jain. Oricine altcineva care încearcă aceasta va obține o piele uscată, care se poate coji sau se poate infecta.

Freccționarea uleiioasă, cu un ulei adecvat pentru anotimp și dosha agravată, este larg recomandată de Ayurveda. Dacă apar durere, inflamație sau erupții, atunci se va folosi un ulei potrivit în aceste stări.

Utilizat corespunzător, uleiul poate fi foarte benefic. Pe lângă faptul că nu stimulează elementul vânt și nu tulbură astfel gazele din organism, acesta lubrificază degetele, facilitează freccționarea și distribuie uniform temperatura corpului. Dacă uleiul este parfumat, el generează și o aromă plăcută, contribuind astfel la crearea unei ambianțe agreabile pentru masaj. (La uleiurile neparfumate, se pot adăuga câteva picături dintr-un ulei organic esențial).

Freccționarea părții superioare, a umerilor și a părții inferioare a unei articulații favorizează articulaarea și mișcarea acesteia, deoarece ganglionii limfatici, care sunt situați în jurul articulației, pentru a-i menține lubrifierea și a o proteja de fricțiune, sunt stimulați și eliberează lichid limfatic (vezi pagina 22).

În funcție de cum este executată, freccționarea servește în diverse scopuri. Freccționarea delicată ajută primitorul să se relaxeze, în timp ce freccționarea dură produce aceeași beneficii ca exercițiul fizic. Practicantul trebuie să înceapă cu o freccționare blândă, aplicând uleiul pe zona care urmează a fi masată. După ce s-a aplicat uleiul, freccționarea se poate face mai dur, pentru a genera căldură și a permite uleiului să fie absorbit de organism. Viteza de lucru a practicantului trebuie să completeze atingerea: când masajul este blând, cadența trebuie să fie lentă; când acesta devine mai riguros, viteza trebuie oarecum crescută. După freccționare, practicantul trebuie să execute mișcări circulare pe marmas (punctele de preare), așa cum se descrie în capitolele următoare.

STRÂNGEREA

Cea de a patra și ultima tehnică de masaj, strângerea, se execută numai pentru membre, degetele de la mâini și degetele de la picioare. După ce s-a absorbit uleiul utilizat pentru frecționare*, partea respectivă a corpului va fi strânsă prin executarea unei mișcări în zigzag cu ambele mâini. Strângerea trebuie să înceapă cu coapsele și să progreseze către vârfurile degetelor de la picioare, apoi să înceapă, iar, dinspre axilă și sfârșind cu vârfurile degetelor de la mână.

Strângerea degetelor de la mâini și de la picioare seamănă cu mângerea unei vaci, cu excepția faptului că mișcarea de strângere progresează în zigzag, pe când mișcarea de muls este strict descendență. Prin răsucirea delicată a oaselor degetelor la ambele capete articulare, este stimulată secreția de hormoni de creștere.

Strângerea influențează rețeaua fină de nervi și vase capilare aflată sub piele și constrânge curgerea materialelor nutritive spre extremități. Executăată cu o presiune suportabilă, această mișcare echilibrează presiunea sângelui și a altor fluide aflate în interiorul petiilor celulari. Producând o distribuție uniformă a energiei, strângerea ajută la echilibrarea musculaturii. Prin strângere, tensiunea și durerea acumulate în brațe și picioare sunt eliberate prin degetele de la mâini și de la picioare.

După ce a fost executată strângerea tuturor membrelor, iar primitivul s-a relaxat, practicantul trebuie să aplice un strop de ulei pe vârful fiecărui deget de la mână al primitivului. Apoi se aplică cu grijă ulei în jurul vârfurilor fiecărei unghii de la picioare, umplând zona dintre carne și unghia propriu-zisă. Se repetă până când s-au uns toate unghiile de la picioare. Această manevră înlătură uscăciunea și face ca pernițele degetelor, care erau dure și crăpate, să redevină catifelate. De asemenea catifelează și fortifică unghiile.

DIRECȚIA DE MASAJ

Corpul poate fi împărțit schematic în patru părți: de la baza coloanei la baza craniului (partea posterioară a trunchiului și gâtului); de la claviculă la degetele de la mână (părțile posterioare și anterioare ale brațelor, antebrațelor și mâinilor); de la pelvis la degetele de la picioare (părțile posterioare și anterioare ale bazinului, coapselor, gambelor și picioarelor); și capul cu urechile.

* Când uleiul este complet absorbit, pelicula subțire devine invizibilă, iar uleiul nu se ia pe o cârpă curată.

De la baza colanei la baza craniului

Această parte a corpului este prima care începe să se dezvolte ca un tot unitar în uter. După fertilizarea ovulului, capul este prima parte a corpului care se dezvoltă, urmat de trunchi. În această regiune energia se deplasează în două direcții: în sus pe spate și în jos pe față. Din acest motiv, masajul spatelui trebuie să înceapă de la baza șirei spinării și să progreseze în sus, de-a lungul ambelor laturi ale colanei vertebrale simultan, către baza craniului. Dacă masajul este executat în sens invers, dinspre gât către pelvis, energia este deplasată descendent cu mâinile, și pot începe jocuri senzuale. Cu fluxul ascendent al energiei, gândurile se restrâng și problemele mintale se rezolvă. De asemenea, în timpul unui masaj bun al spatelui, fiecare vertebra se alinază corect.

De la claviculă la degetele de la mâini

Această regiune cuprinde brațele, coatele, antebrățele, încheieturile mâinilor, palmele și degetele de la mâini. Prin aceste părți, energia este atrasă în corp. Măinile se folosesc pentru a trage, a deplasa, a exprima emoții și a proteja. Măinile servesc, astfel, ca vehicul, atât pentru prana, cât și pentru minte. În timpul dansului, ele exprimă emoții prin mudras (pozițiile mâinilor); în timpul ritualurilor religioase ele servesc drept conectori, ridicând nivelul energetic și favorizând canalizarea curenților psihici. Prin angrenarea degetelor, mintea poate fi direcționată și centrată. Degetele conectează mintea cu lumea exterioară – ele exprimă stările mintale și gândurile.

Fluxul de energie se deplasează dinspre claviculă spre degetele de la mâini și dinspre interiorul brațului către în afară. Din acest motiv, masajul se execută descendent, dinspre claviculă spre degetele de la mâini.

De la pelvis la degetele de la picioare

În această regiune, energia circulă în sens descendent. Picioarele sunt în contact permanent cu pământul și cu atracția gravitațională a acestuia. În India, lumea atinge picioarele bătrânilor pentru a le obține binecuvântarea și a primi energia afectuoasă transmisă prin picioarele lor. Versete religioase preamăresc picioarele de lotus ale guru; se spune că meditația asupra picioarelor unui guru este aducătoare de pace și distruge orice păcat. *Shaktipat mahayoga*, o sectă yoghină care crede în transferul de energie, declară că picioarele unui guru suntenerate fiindcă prin intermediul lor guru transferă energia lui discipolilor. Această energie favorizează desfacerea nodurilor (*granthis*) care obstrucționează fluxul energetic către



centrii psihici superiori (chakras), disponibilizând energia pentru atingerea stărilor superioare ale conștiinței. Se spune că Ramakrishna Paramahansa și-a transferat energia în discipolul său Narendra (cunoscut mai târziu ca Vivekananda) trăgându-i acestuia un șut la baza spinării.

În acest fel, respectând sensul în care circulă energia prin corp, masajul acestei regiuni se execută dinspre pelvis spre degetele de la picioare. Dacă masajul se execută în sens invers, musculatura picioarelor va suferi efectele bolii, iar foliculii piloși vor fi iritați.

Capul și urechile

Masajul capului se începe măsurând opt lățimi de deget de la sprâncene spre vârful capului. Uleiul se toarnă în punctul fontaneli (moalele capului). Uleiul este apoi înțins în părți. Apoi, se toarnă ulei în locul unde se află vârtejul părului. Din nou, uleiul se răspândește cu amândouă mâinile pe ambele părți ale capului. În cele din urmă, se toarnă ulei la joncțiunea gâtului cu craniul și se împrăștie apoi pe regiunea gâtului și partea posterioară a craniului.

SUCCESIUNEA MASAJULUI

În Ayurveda, masajul se începe cu jumătatea inferioară a corpului, pentru a relaxa tot organismul. Se lucrează inițial picioarele, pe care se află multe puncte reflexogene ce corespund cu restul organismului, pentru a pregăti corpul pentru masajul trunchiului. Urmează masarea părții superioare a spatelui și a părții posterioare a brațelor. Apoi se execută partea anterioară a trunchiului, urmată de brațe. Capul, care este masat ultimul, se masează cu prmiitorul în poziția așezat. (Deoarece circulația nu este normală când stăm culcați, această poziție nu este potrivită pentru a lucra pe cap și pe față). Această succesiune specifică activează și relaxează progresiv, permițând amplificarea efectelor masajului.

Pentru a obține beneficii maxime dintr-un masaj Ayurvedic, acesta trebuie executat în următoarea succesiune:

PARTEA DIN SPATE A CORPULUI

1. De la pelvis la degetele de la picioare, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)
2. Șira spinării – de la coccis la gât – în sens ascendent
3. De la omoplați la degetele de la mâini, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)

PARTEA DIN FAȚĂ A CORPULUI

1. De la pelvis la degetele de la picioare, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)
2. De la ombilic la piept, în sens ascendent
3. De la claviculă la degetele de la mâini, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)

POZIȚIA AȘEZAT

1. De la rădăcina brațului la degetele de la mâini (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)
2. Gâtul, craniul și fața, masând dinspre spate spre față

Este important să se înțeleagă natura bipolară a membrilor. Extremitatea distală a unui membru, care este mai îndepărtată de șira spinării, este rezistentă și poate suporta schimbări mai mari de temperatură și presiune decât cea proximală. Extremitatea distală este considerată masculină, în timp ce extremitatea proximală este considerată feminină. Cu toate că extremitatea distală este mai puțin sensibilă și mai puțin iritabilă, ea acumulează mai multă oboseală și este mai tensionată, de aceea trebuie masată prima.

Primitorul masajului trebuie să poarte o vestimentație minimă. Înainte de a începe, acesta trebuie rugat să adopte poziția cadavrului timp de câteva minute, pentru a-și destinde corpul. Pentru a adopta această postură, cunoscută ca shavasana în textele yoghine, oferiți-i primitorului următoarele instrucțiuni.

Culcați-vă întins pe spate, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și brațele odihnindu-se confortabil pe lângă corp, cu palmele în sus. Cu ochii închiși, lăsați-vă mintea să devină calmă și pasivă. Îndreptați-vă atenția asupra degetelor de la picioare și picioarelor și degajați orice încordare care ar putea exista acolo. Concentrați-vă în același fel asupra genunchilor, coapselor, abdomenului, pieptului și capului, permițându-le să devină relaxate și receptiv. După câteva minute de relaxare totală, verificați din nou tot corpul, pentru a fi siguri că nu mai există nici o încordare. Apoi concentrați-vă asupra celui de al treilea ochi – regiunea dintre sprâncene – și rămâneți în poziția cadavrului câteva minute în plus. Acum vă puteți ridica în picioare și puteți executa o respirație, întinzând lent brațele

în sus și lateral, în timp ce inspirați. Expirați și lăsați brațele să revină la loc sub puterea gravitației. Repetați această întindere de câteva ori, în ritmul respirației.

În timp ce primitorul execută această întindere lentă, practicanul poate observa dacă trupul acestuia este drept sau înclinat. Oamenii se înclină frecvent într-o parte sau alta, atunci când își închipuie că stau drept. Dacă o persoană nu poate, la cerere, să își alinieze umerii, atunci trebuie să se acorde mai mult timp umărului mai înălțat, la masaj. Primitorul trebuie sfătuit, de asemenea, să fie atent, în general, să stea drept, fapt care îi va favoriza și echilibrul mintal. Dacă persoana nu poate sta drept după voință, trebuie să i se ceară să conștientizeze care nară este dominantă, în cursul următoarelor treizeci de zile. Aceasta va dezvălui care emisferă a creierului este cea dominantă (emisfera stângă domină partea dreaptă a corpului, și viceversa). Apoi primitorul trebuie sfătuit să schimbe frecvent nara, pentru a restabili, astfel, echilibrul emisferic*.

DUPĂ MASAJ

Odă ră ce masajul s-a sfârșit, primitorul trebuie să reia poziția cadavrului**. Practicanul trebuie să acopere primitorul cu un cearșaf curat, și apoi să adopte și el poziția cadavrului într-un loc confortabil din apropiere (podeaua este tocmai bună). În acest fel, ambii participanți se pot relaxa și își pot restabili ritmul normal al respirației. Ritmul respirator crește frecvent în timpul masajului.

* Pentru a schimba nara dominantă, întindeți-vă jos pe partea nărilor în cauză și plasați o pernă sub cutia toracică, pentru a exercita presiune asupra plămânului de pe aceea parte.

** Dacă masajul a fost executat pentru sănătate și frumusețe, primitorul trebuie să se ridice în picioare și să se plimbe încet câteva minute, înainte de a adopta poziția cadavrului.



Capitolul Cinci

Masaajul complet al Corpului

*M*asaajul complet al corpului, descris în acest capitol, se concentrează asupra marmas, denumite sub care sunt cunoscute în Ayurveda punctele de presare. Denumirea marmas și localizarea lor pe corp sunt listate la paginile 41-43; pentru o consultare rapidă, marmas sunt listate în ordine alfabetică în Apendice.

Când învață această practică de masaj, cititorul trebuie să consulte mereu Hărțile Marmas din Apendice (paginile 136-141), pentru a determina poziția exactă a fiecărei marma. Poate veți dori să fotocopiați hărțile și lista alfabetică, păstrându-le alături de carte, pentru a le consulta mai ușor în timp ce exersați.

ÎNDRUMĂRI GENERALE PENTRU MASAJUL AYURVEDIC

1. Lățimea degerului, care este folosită ca unitate de măsură în instrucțiunile ce urmează, se referă la lățimea degerelor *primitivului*. Aceasta poate fi aproximată.
2. Pocniți din palme de fiecare dată când le îndepărtați de corpul primitivului. Aceasta practică se folosește în mod tradițional în masaajul indian, pentru a relaxa și a reîncărca mâinile practicantului cu energie.
3. Când masați marmas, executați mici cercuri concentrice cu vârful degetelor. Mișcați în sens orar mâna dreaptă și în sens anti-orar mâna stângă.
4. Unele marmas sunt localizate atât pe mâini, cât și pe picioare, având, astfel, aceleași denumiri.
5. Marmas pot primi presure din două direcții. Când o marma poate fi frecționată și din spate, și din față, se spune despre aceasta că are aspecte



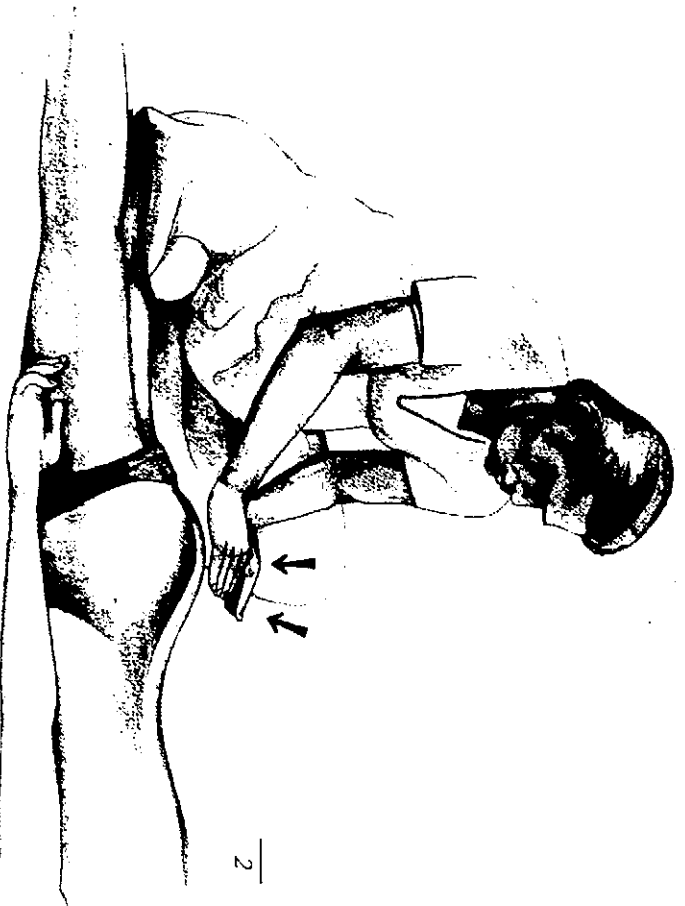
anterioare și posterioare, ca în cazul janu marna de la genunchi. Când o marna poate fi frecționată din ambele părți laterale, se spune despre aceasta că are aspecte mediale și laterale, ca în cazul gulpha marna de pe gleznă.

6. Marnas pot fi „blocate” intenționat. Aceasta se execută prin presarea sau strângerea punctului marna cu policele, pentru a permite scurt timp energiei sau lichidelor circulante să se scurgă prin jurul marna.

PREGĂTIREA

Așezați pe podea o saltea subțire acoperită cu o rogojină moale de paie. (Rogojina de paie apără salteaua să nu fie pătată de ulei.) Puteți îmbrăca haine largi, confortabile. Cereți primitivului să dezbrace toate hainele, cu excepția lenjeriei. Este recomandabil ca bărbații și femeile să maseze doar persoane de același sex cu ei, pentru a preveni perturbările produse de energia sexuală.

Cereți primitivului să se întindă culcat pe spate, în poziția shavasana (vezi pagina 51) și să se relaxeze. Trageți ușor de fiecare gleznă, pentru a întinde picioarele și a realinia mușchii și articulațiile. Apoi cereți primitivului să se întoarcă, cu mâinile odihnindu-se într-o poziție confortabilă. Așezați-vă rucește, cu picioarele întinse de-a lungul coapselor primitivului, sau îngenuchiați, sau așezați-vă de partea la care veți executa masajul.



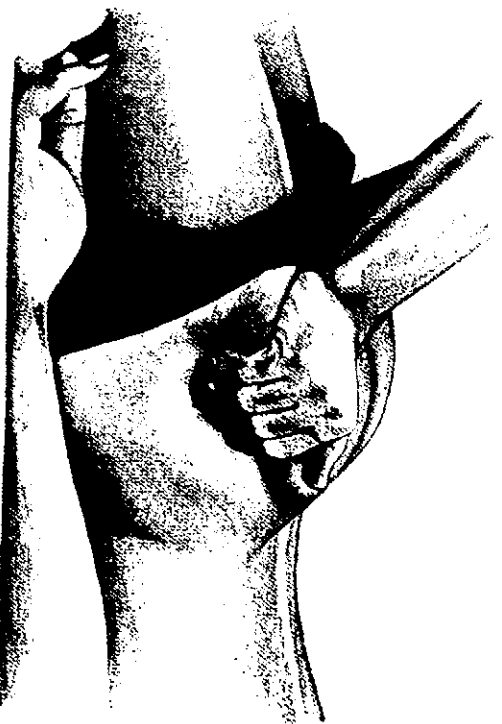
Scurtați-vă mâinile, până când apare o senzație de furnicătură în vârfurile degetelor. Apoi rotiți încheieturile mâinilor alternativ, spre stânga și spre dreapta, sau mișcați-vă mâinile ritmic, ca și cum ați executa mudras într-un dans indian. Scurtați-vă din nou încheieturile mâinilor, puțin mai repede. De această dată, când apare senzația de furnicătură, degetele sunt încălitate cu energie proaspătă. Frecați-vă palmele una de alta, pentru a produce un pic mai multă căldură, apoi începeți masajul.

PARTEA POSTERIOARĂ A JUMĂTĂȚII INFERIOARE A CORPULUI

Masajul feseilor și al șoldurilor

Făcând palmele căuș, începeți să tapotați șoldurile și baza spatelui, cu ambele mâini (fig. 2). Tapotarea intensifică circulația și semnalează celulelor că masajul a început. După un minut, începeți să frământați fesele cu ambele mâini, aplicând o apăsare blândă (fig. 3). Apoi presăți fesele printr-o manevră de apucare între police și celelalte degete, sau între palme și degete, pentru a stimula capilarele fine ale sistemului vascular (fig. 4). Această mișcare de presare întrerupe, pentru scurt timp, fluxul sanguin. Când se îndepărtează presiunea, sângele rășnește înainte cu mai mare intensitate, activând sistemul circulator și sporind eliminarea toxinelor.

După presare, așezați mâinile de o parte și de alta a șoldurilor primitorului și scurtați dintr-o parte în alta mușchii feseilor, ca pe o gelatină, pentru a destinde și înmuia țesuturile (fig. 5). Aplicați ulei pe mâini și plasați-vă ambele police de fiecare parte a coccisului, cam la 1 inch deasupra vârfului acestuia. Degetele fiecărei mâini se vor sprijini



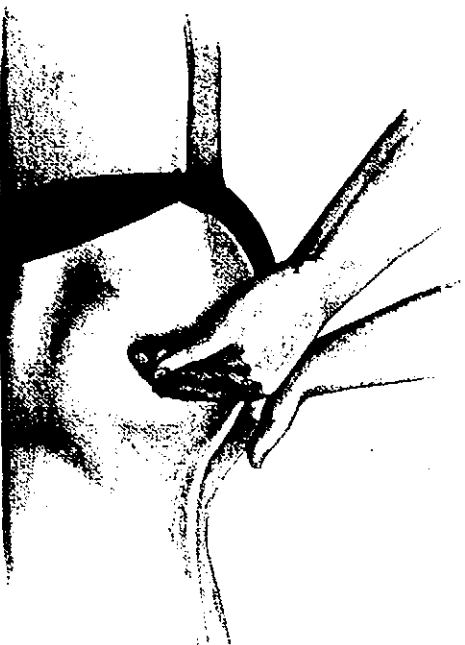


4

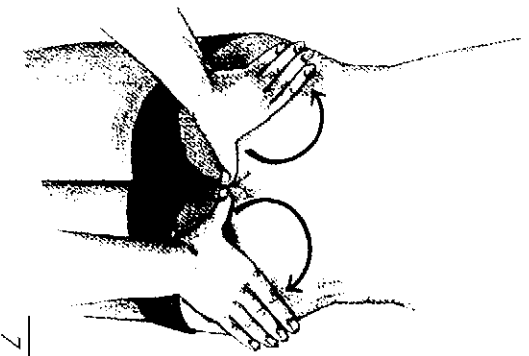
atunci în mod firesc pe nita marmas (fig. 6). Apăsai amândouă mâinile pe aceste marmas, executând mici cercuri concentrice. Eliberați policele și frecați marmas cu ulei, mărind treptat circumferința cercurilor,



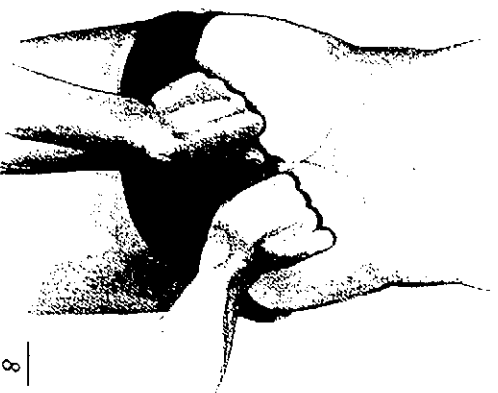
5



6



7



8

până când acoperiți întreaga suprafață a regiunii fesiere (fig. 7). Continuați frecarea cu palmele, până când uleiul se distribuie și se absoarbe complet. Aplicați mai mult ulei, dacă este necesar, pentru a face mușchii moi la pipăit și lucioși. Îndepărtați policele din regiunea sacră și reduceți treptat circumferința cercurilor concentrice. Terminați masajul cu vârful degetelor pe nimbă marmas. Înainte de a abandona zona, apăsați delicat, un moment, pe guda marmas, localizată pe vârful coccisului (fig. 8).

Masajul coapsei

Începeți prin a tapota părțile superioare și laterale ambelor coapse. Pentru a destinde mușchii, plasați-vă mâinile de fiecare parte a unei coapse și scuturați dintr-o parte în alta. Apoi frământați mușchii coapselor, cu o apăsare suportabilă, alternând mâinile în mișcarea de frământare (fig. 9). Când mușchii s-au relaxat, turnați puțin ulei pe mâini și aplicați-l pe partea superioară și laterale coapsei. Cu policele, localizați două marmas: urvi marmas posterioară, aflată chiar deasupra punctului din mijlocul coapsei (fig. 10) și ani marmas posterioară, la trei lățimi de deget deasupra jalu (fig. 11). Masați fiecare punct, executând mici cercuri concentrice. Deoarece marmas sunt localizate la joncțiunea mușchilor, oaselor, ligamentelor, arterelor și nervilor, în aceste puncte se poate percepe o pulsație.

Când s-au terminat de masat marmas, trebuie să se maseze și mușchii. Plasați ambele police în centrul coapsei, în apropierea plicii fesiere, cu palmele odihnindu-se de ambele părți. Murați mâinile în jos pe coapsă, apăsând mai



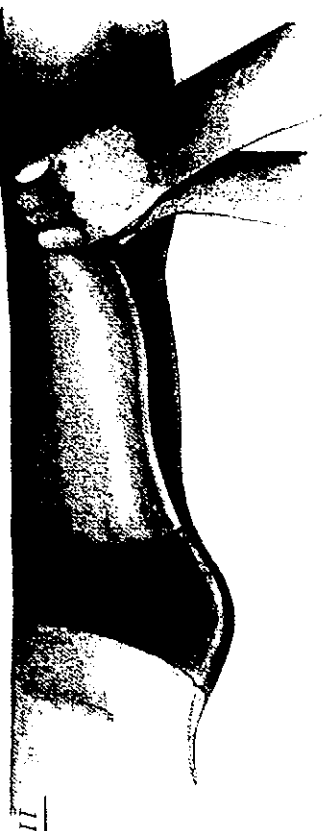
9

întâi pe exteriorul coapsei. (Interiorul coapsei va fi masat corespunzător mai târziu.) Când ați ajuns la genunchi, diminueați apăsarea și reveniți către punctul de pornire. Uleiul trebuie să fie absorbit complet și suprafața masată trebuie să fie moale, cu textura netedă și caldă la pipăit. Culoarea pielii trebuie să fie roz, prin comparație cu zona care nu a fost masată.

Din nou, întoarceți policele pe centrul coapsei, sub plica fesieră, odihnindu-vă interiorul palmei în apropierea ganglionilor limfatici inghinali. Strângeți partea de sus a piciorului, mișcând mâinile în zigzag, până ajungeți la genunchi (fig. 12). Mișcați ambele mâini una către cealaltă, apoi îndepărtați-le una de cealaltă. Repetați această mișcare de strângere de trei ori, masând dinspre partea superioară a coapsei către genunchi.



10



11

În spatele genunchiului există o rețea fină de ganglioni limfatici și o marmă cunoscută ca janu posteroară. Acest punct, localizat în mijlocul genunchiului, trebuie să pulseze sub pulcele vostru. Executați o mișcare circulară cu trei degete asupra acestui punct (fig. 13). Frecaționați ușor

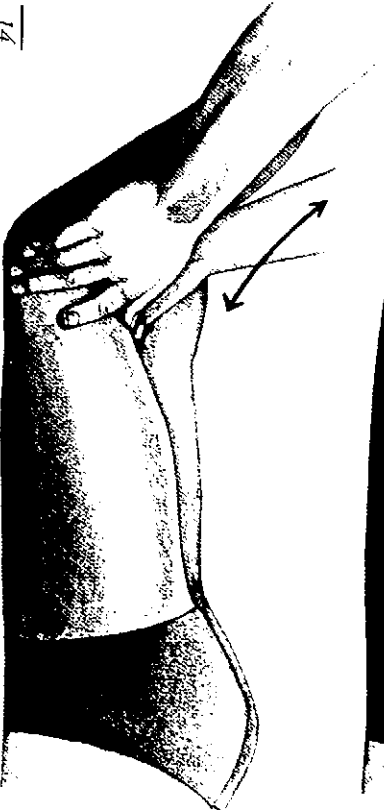


12

întreaga zonă din spatele genunchiului, cu vârfurile degetelor unse cu ulei (fig. 14), pentru a stimula ganglionii limfatici.



13



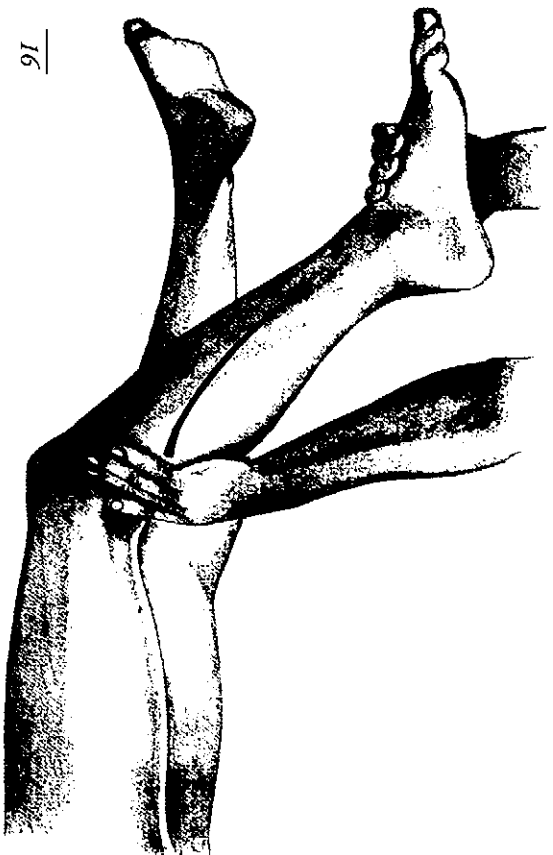
14

Masajul gambei

Din poziție ingenuchiată, plasați fațaabei piciorului primitorului pe coapsa voastră. După ce ați tapotat energic gamba, apucați ambele părți ale gambei și scuturați mușchii dintr-o parte în alta (fig. 15). Deoarece gamba suportă toată greutatea părții de sus a corpului, acestea acumulează stresul și devin dure și dureroase. Relaxarea acestor mușchi și restabilirea flexibilității lor este esențială.

Pe linia mijlocie a musculaturii gambei, la șase lățimi de deget mai jos de scobitura genunchiului, este situată îndrăgăstia marmă. Aplicați cu policele o presiune ușoară asupra acestui punct, apoi frecționați-l cu ștei. Ținând fața gleznei ridicată cu una din mâini, folosiți cealaltă mână pentru a aplica o presiune suportabilă pe exteriorul gambei, frecționând bine șteiul pe mușchi (fig. 16). Pentru această manevră, policele rămâne pe linia mijlocie a musculaturii gambei. Când mâna ajunge la gleznă, executați o mișcare circulară ascendentă, fără apăsare, întorcându-vă la punctul de pornire. Repetați de câteva ori, până când musculatura gambei devine moale și relaxată și se absoarbe șteiul. Apoi, apucați glezna cu mână cealaltă și frecționați interiorul musculaturii gambei, în același mod.





16

Susțineți capătul proximal al labei piciorului cu o mână și aplicați ulei pe suprafața gleznei cu cealaltă mână. Gulpha marma este localizată pe osul astragal. Freccionați blând cu ulei partea medială și laterală a punctului gulpha (fig. 17).



17

Masajul labei piciorului (numai talpa)

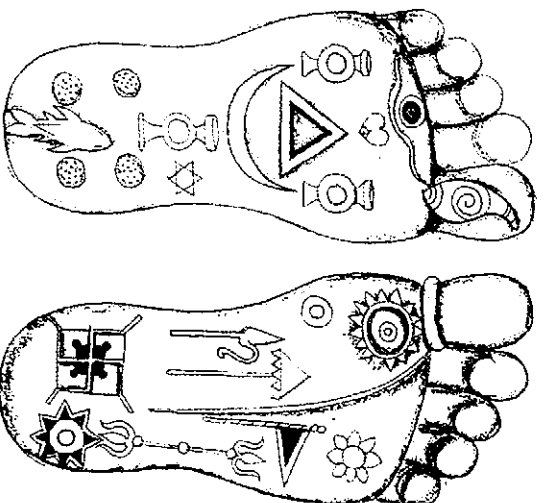
Se spune că labele picioarelor conțin puncte reflexogene pentru toate organele și părțile corpului. În desenele clasice ale labele picioarelor, aceste energii sunt reprezentate prin simboluri (fig. 18). După textele indiene, boala nu se apropie de cel care își masează gamba și picioarele înainte de culcare, de la genunchi până în vârfurile degetelor, așa cum șerpii nu se apropie de vulturi. Un medic, care a studiat aceste puncte când a vizitat India, a determinat conexiunile acestor puncte cu organele interne, și astfel a luat naștere reflexologia, așa cum este ea cunoscută în Occident. Dacă tălpile picioarelor sunt presate cu regularitate și frecționate cu ulei sau cremă din ceară de albine*, persoana va rămâne relaxată și va fi sănătoasă.

Un simplu masaj cu ulei al labei piciorului previne crăparea și exfolierea pielii datorată vremii friguroase. Acesta elimină sau reduce infecțiile provocate de ciuperci și bacterii; de asemenea, calmează o minte agitată.

Masajul labei piciorului este important, pe de o parte, și pentru că piciorul conține atât de multe articulații (sau sandhis). În fiecare labă a piciorului se află cincisprezece sandhis: două în haluce**, trei în fiecare din degetele rămase și una în gleznă. (Piciorul propriu-zis conține două sandhis: articulația genunchiului și articulația soldului.) Există ganglioni limfatici în fiecare articulație. Flexibilitatea acestor articulații este esențială.

16

*O reprezentare
tradițională a Vishnu
Charan, tălpile zeului
Vishnu*



* Crema din ceară de albine nu se produce în fabrici. Pentru rețeta de preparare la domiciliu, vezi pag. 134. Crema din ceară de albine favorizează menținerea hidrării pielii, previne boile de piele și fortifică nervii. Pentru a acoperi piciorul sau fața este necesară o cantitate mică.

** Haluce = degetul mare de la picior (N. T.)

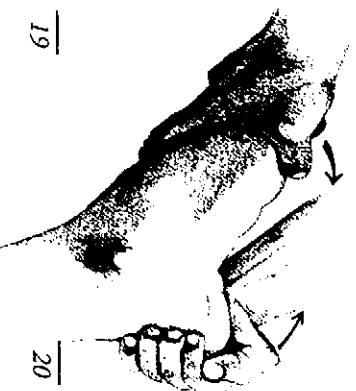
Pentru a lucra cu tălpile picioarelor, aplicați-vă ulei pe palme. Susținând fața labei piciorului, frecționați și apăsați talpa, înainte și înapoi (fig. 19). Nici tapotarea, nici frământarea nu sunt necesare în această zonă.

Încheiați fiecare mișcare descendență cu o întindere, apăsând delicat pe bolta piciorului, trăgând călcâiul și degetele unele către altele (vezi fig. 20). Pe talpa fiecărui picior sunt situate patru marmas: kurchshira, talhridaya, kuruchcha și kshipra. Frecționați aceste marmas apăsând ușor (fig. 21 și fig. 22).

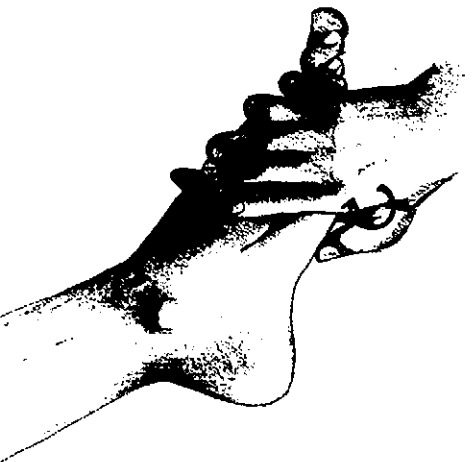
Masajul gambelor și labei piciorului se încheie cu o strângere a piciorului de trei ori, de la genunchi spre degetele de la picioare. Suprapuneți mâinile și folosiți o mișcare în zigzag, foarte asemănătoare cu strângerea coapsei, arătată în fig. 12. Masajul întregului picior, dinspre rădăcina coapsei spre degetele de la picioare.



19



20



21



22

Repetai masajul membrului inferior la piciorul opus, începând cu coapsa (vezi pag. 57). Când ați terminat de masat ambele picioare, cetei primitorului să se întoarcă pe partea cealaltă, ținând picioarele relaxate și ușor depărtate.

PARTEA ANTERIOARĂ A JUMĂTĂȚII INFERIOARE A CORPULUI

Masajul coapsei

Începeți masajul pe partea corpului care corespunde nării dominante (vezi pag. 52). Îngenunchiați deasupra coapsei primitorului sau stați jos într-o parte, dacă așa este mai comod.

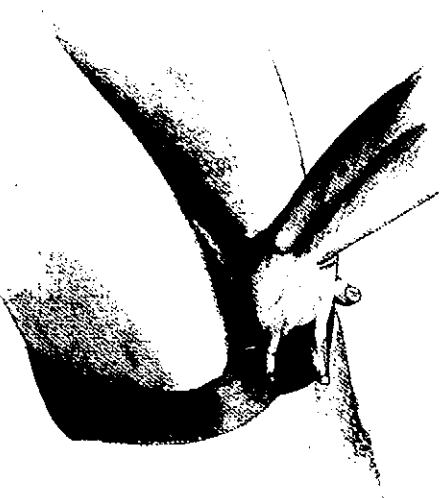
Tapotați blând exteriorul coapsei, apoi interiorul acesteia. Plasați coapsa între palmele voastre și scuturați mușchii dintr-o parte în alta,



23

ca pe o gelatină (fig. 23). Aplicați-vă ulei pe mâini și frământați mușchii exteriori ai coapsei timp de câteva minute.

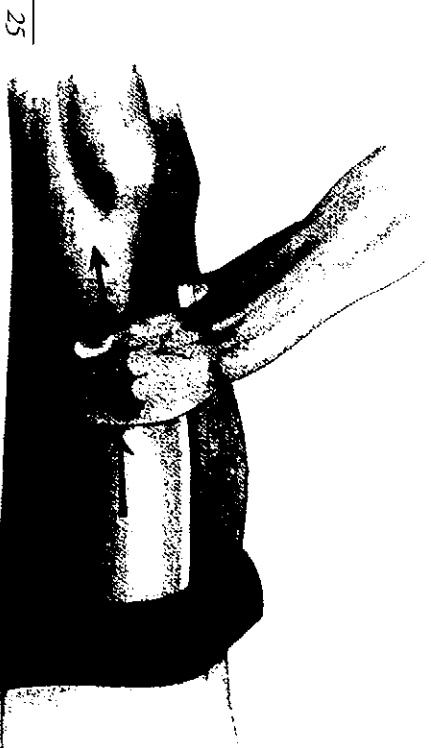
Partea externă este partea masculină sau electrică a corpului; ea acumulează mai multă tensiune decât partea internă. Masând inițial



24

această parte, se elimină încordarea musculară și stresul. Partea internă este partea feminină sau magnetică, și conține mulți ganglioni limfatici.

Folosind degetele mijlocii, executați mici mișcări circulare pe cele două marmas localizate lângă joncțiunea coapsei cu trunchiul: lobhiksha, situată în mijlocul coapsei, și vitapam, aflată, la bărbați, la începutul testiculelor și, la femei, la aproximativ patru lățimi de deget deasupra organului genital (fig. 24). Încercați să percepeți pulsațiile înainte de a apăsa pe marna.



25

Frecționați și apăsați cu palmele mușchii de pe exteriorul coapsei, executând câteva mișcări ovale largi, dinspre articulația șoldului spre genunchi. Din când în când, apucați un fascicul muscular între police și celelalte degete și apăsați (fig. 25). De fiecare dată când ridicați mâinile de pe corp, pocniți din palme și scuturați-le, pentru a evita să acumulați tensiune în degete și încheieturi. Continuați să lucrați partea exterioară a coapsei până când se absoarbe uleiul; mușchii trebuie să devină calzi, lucioși și flexibili.

Imediat deasupra și ușor lateral de rotulă se află ani marna. Masați-o cu mici mișcări circulare, la fel cum ați făcut cu celelalte marmas.

Pentru a masa regiunea internă a coapsei, începeți cu raportarea ușoară a interiorului coapsei. Așezați mâinile de ambele părți ale coapsei. Cu o mână odihnindu-se pe exteriorul coapsei, scuturați mușchii regiunii interne a coapsei cu degetele de la mână cealaltă (vezi fig. 23). Ungeți-vă mâinile cu ulei și frământați mușchii interni ai coapsei timp de câteva minute. Frecționați și presați simultan cu degetele și palmele. (presarea, aici, înseamnă o strângere a mușchilor între police și celelalte degete.) În mijlocul interiorului coapsei se află o marna cunoscută ca urvi anterioară (fig. 26). Masați-o cu mici mișcări circulare, la fel cum ați făcut cu celelalte marmas.



26

După masarea exteriorului și interiorului coapsei, strângeți întreaga coapsă. Pentru a face aceasta, cereți primitorului să îndoiaie genunchiul.

Așezați degetele mari lângă singhie, cu degetele celelalte odihnindu-se de o parte și de alta a coapsei (fig. 27). Începeți prin a vă mișca mâinile una către cealaltă, aplicând o apăsare suportabilă. Când mâinile se încrucișează pe fața coapsei, îndepărtați-le din nou. Mâinile vi se mișcă descendent cu fiecare zigzag, până ce ating la genunchi. Repetați această strângere a coapsei de trei ori.



27

Masaajul genunchiului

Deși suprafața ce trebuie acoperită este mică, masaajul genunchiului este ceva mai complicat. Îngenunchind în fața piciorului la care veți lucra, așezați o mână în spatele gambei și sprijiniți talpa piciorului primitorului cu coapsa voastră. Apucând mușchiul gambei cu o mână, rotiți ușor rotula cu cealaltă mână, în sensul acelor de ceasornic (fig. 28).

Lângă genunchi pot fi găsite două marmas, ani și janu. Ani anterioară este localizată imediat deasupra și lateral față de rotulă, iar janu posterioară este localizată în spatele genunchiului, în centrul scobiturii genunchiului.

Cu o mână, așezați policele pe ani anterioară și degetul mijlociu pe janu posterioară. Așezați policele de la mână cealaltă pe janu anterioară,



28

localizată pe interiorul genunchiului, chiar sub rotulă, iar degetul mijlociu pe janu posterioară. În poziție finală, degetele mijlocii sunt pe același punct din spatele genunchiului (janu posterioară), iar degetele mari se sprijină, în diagonală peste genunchi, unul pe ani marna anterioară, și celălalt pe janu marna anterioară (fig. 29). Masați aceste trei puncte simultan, mișcând în sens orar cu mâna dreaptă și în sens anti-orar cu mâna stângă.

În timp ce continuați să țineți aceste puncte marna, verificați dacă talpa primitorului este bine sprijinită de coapsa voastră și nu alunecă în jos. Apoi apucați capătul superior al gambei cu ultimele trei degete de la ambele mâini, masând delicat întreaga arie janu din spatele genunchiului, cu mișcări descendente (fig. 30). Aceasta va stimula numeroșii ganglioni limfatici localizați în spatele genunchiului.



29



30

Pentru a încheia masaajul genunchiului, repetați poziția descrisă în figura 29 și frecționați încă o dată, cu ambele police, cele două marmas de pe fața genunchiului.

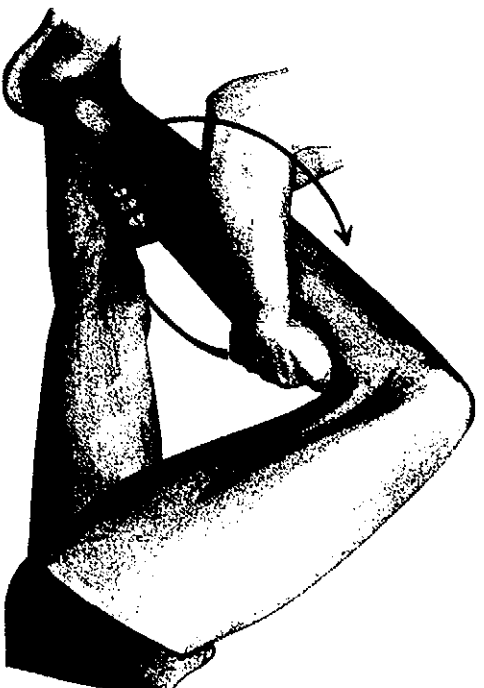
Masaajul gambei

Deși cu gambele s-a lucrat mai devreme în acest ciclu de masaj, ele acumulează în mod obișnuit foarte mult stres și nu pot avea decât beneficii din repetiție.

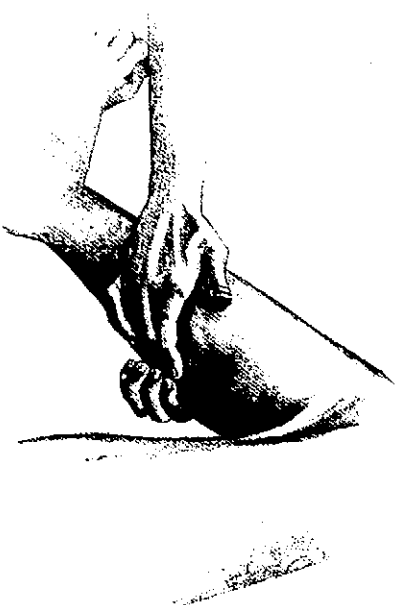
Păstrați piciorul în poziție înclinată, cu talpa piciorului sprijinită de coapsa voastră. Începeți prin a tapota musculatura gambei de la capătul



31



32



33



34

superior până la capătul inferior, de câteva ori. Apoi, ținând gamba între palme, scuturați-o dintr-o parte în alta, ca pe o gelațină, până când devine destinsă și moale. Continuați prin frământarea musculaturii gambei între palme și degete, de la genunchi la gleznă (fig. 31). Când frământarea este completă, aplicați-vă ulei pe mâini și frecionați gamba cu palmele făcute căuș. Aici, apăsarea poate fi un pic mai dură decât cea folosită la coapse. Executați mișcări repetitive, de măturare, cu palmele căuș, progresând de la genunchi spre gleznă (fig. 32). Aceste mișcări vor stimula capilarele și nervii. Creșteți treptat viteza de lucru și intensitatea, până când se aude un pocnet atunci când palmele voastre făcute căuș ating mușchii gambei.

Localizați îndrăvasii marna, situată în mijlocul mușchiului gastrocnemian, și frecionați ușor (fig. 33). Apăsați și punctele de presare (acestea nu sunt marnas), care înregistrează cea mai mare tensiune, localizare pe ambele părți ale mușchiului gambei.

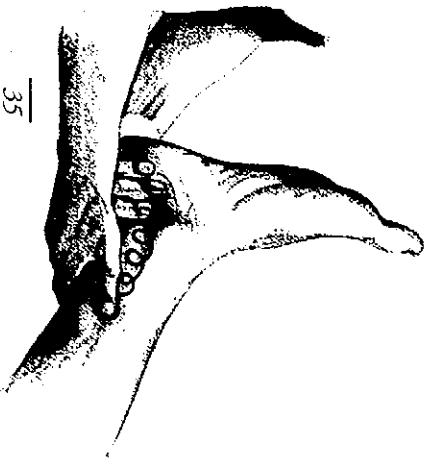
Desăvârșiți masaajul gambei cu o mișcare de strângere. Încruciați degetele mari imediat sub rotulă, cu celelalte degete sprijinindu-se de ambele părți ale gambei. Mișcați mâinile în zigzag, strângând gamba de la genunchi spre gleznă (fig. 34). Repetați de trei ori.

Masaajul labei piciorului

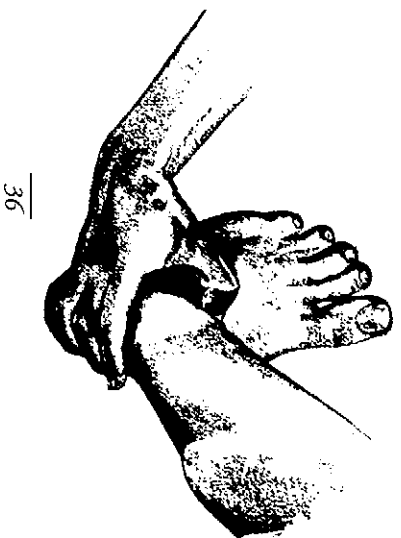
Deoarece glezna este o porțiune relativ îngustă, nu este nevoie să se folosească decât degetele de la mână. Tapotarea, frământarea și scuturarea nu sunt necesare, deoarece sunt prea puțini mușchi. Ținând gamba cu o mână, cufundați vârful degetelor de la cealaltă mână în ulei; folosindu-vă policele, arăătorul și degetul mijlociu, frecionați descendent, generând o succesiune de cercuri mici (fig. 35). Apoi frecionați jur împrejurul osului astragal.

Localizați kurchshira și gulpha marnas, la călcâi și, respectiv, la capătul inferior al articulației gleznei (fig. 36), și frecionați-le în mod circular, la fel cum ați făcut cu celelalte marnas. Aplicarea simultană a presiunii pe pozițiile laterală și medială a gulpha marna poate atenua o criză de sciatică.

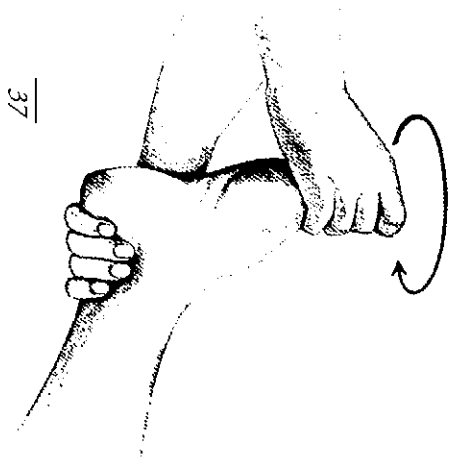
Cu o mână susținând piciorul deasupra călcâiului, strângeți mâna cealaltă în jurul degetelor de la picior. Mai întâi, întindeți și răsușiți piciorul în toate părțile, pentru a îl destinde. Apoi, susținând călcâiul în continuare, apucați degetele de la picior și rotiți vârful piciorului (fig. 37). (Piciorul strâng se rotește în sens orar, iar piciorul drept se rotește în sens anti-orar.)



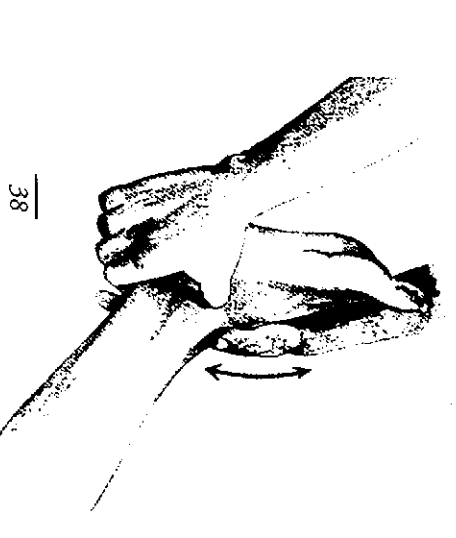
35



36



37



38

Când piciorul s-a relaxat, blocați gulpha marma medială (marginea medială a călcâiului) cu policele, în timp ce apăsați cu degetul mijlociu pe kurchshira marna laterală (fig. 38). Înmuiați degetele mâinii opuse în ulei și apăsați cu putere de-a lungul marginii laterale a piciorului către degetele de la picioare. Repetați acești pași, de această dată blocând cu policele kurchshira marna medială, în timp ce apăsați pe gulpha marna laterală cu degetul mijlociu. Din nou, înmuind în ulei degetele de la cealaltă mână, apăsați de-a lungul marginii laterale a piciorului, către degetele de la picioare.

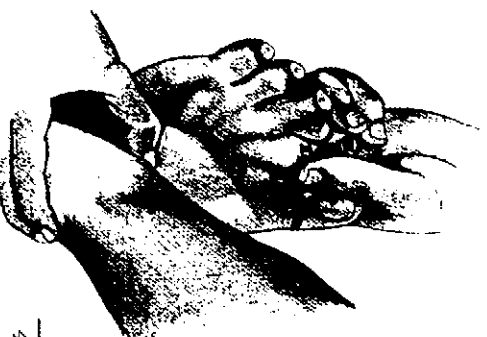
O dată ce au fost blocate ambele marmas mediale, procesul se inversează, blocându-se cele laterale. Blocați gulpha marna laterală (marginea laterală a călcâiului) cu policele, în timp ce apăsați cu degetul mijlociu pe kurchshira marna medială. Înmuiați în ulei degetele de la mână opusă, și apăsați cu putere de-a lungul marginii mediale a piciorului, către unghiile degetelor de la picioare. Repetați acești pași, de această dată blocând cu

policele kurchira marma laterală și apăsând simultan pe gulpha marma medială cu degetul mijlociu. Din nou, înmuind în ulei degetele de la cealaltă mână, apăsați de-a lungul marginii mediale a piciorului, către degetele de la picioare.

Pentru a începe să lucrați pe degetele de la picioare, blocați kurchshira marma laterală cu policele mâinii opuse. Continuați să blocați această marma în timp ce lucrați cu halucele și cu degetul al doilea. Plasați-vă policele în spațiul dintre haluce și degetul al doilea, și frecționați în sens orar (fig. 39). Apăsați și frecționați prima articulație a degetului al doilea, din ambele părți (fig. 40). (Localizarea acestei articulații este indicată prin I în figura 40). Apoi apucați articulația între police și arătător și răsuciți ușor. Răsuciți celelalte două articulații rămase, înaintând spre vârful halucelui. (Localizările acestor articulații sunt indicate prin II și III în figura 40). Acum eliberați kurchshira laterală și blocați kurchshira medială, în timp ce executați răsuciri ușoare ale articulațiilor la cele trei degete rămase.



39



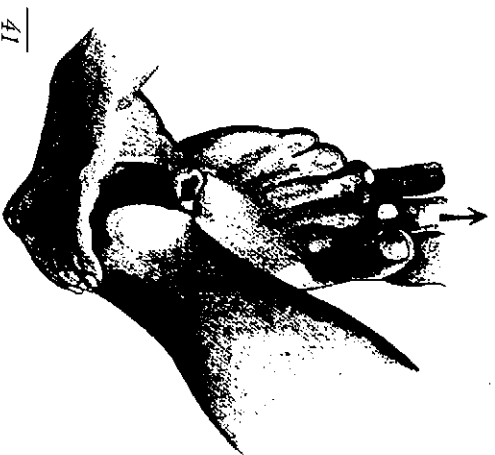
40

Eliberați marma și, apucând degetul al doilea de la picior cu policele și arătătorul, trageți-l spre voi (fig. 41). Alungiiți-l până se simte un pocnet și apăsați-l strângs un moment, înainte de a îl elibera. Repetați această manevră pe cele trei degete de la picior care au mai rămas.

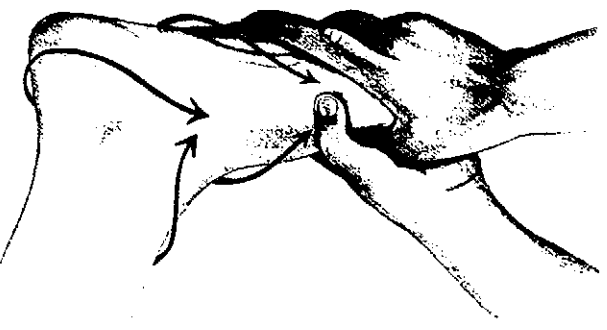
Halucele are doar două articulații. Pentru a masa aceste articulații, folosiți mâna care bloca marmas pentru a sprijini capătul piciorului. Așezând policele și arătătorul mâinii voastre libere de fiecare parte a primei articulații, strângeți și răsuciți. Repetați cu a doua articulație. Strângeți tare articulația și trageți de haluce, până când se simte un pocnet.

Încercați iar să trageți degetele care nu au pocnit de prima dată. La sfârșit, apucați strâns toate degetele, în timp ce, simultan, le presăți și le alungiți.

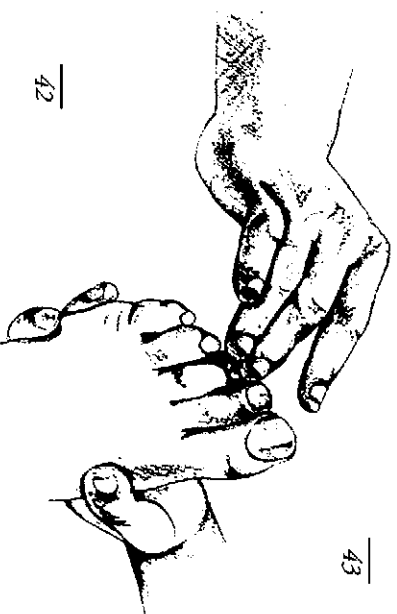
Când ați terminat, turnați un strop de ulei pe fiecare unghie (fig. 42). Acest lucru oprește îngroșarea și crăparea unghiilor, făcându-le să fie lucioase și frumose.



41



43



42

Încheiați masajul piciorului cu o bătaie din palme, pentru a le reîncălca. Întoarceți-vă la joncțiunea trunchiului cu coapsa și strângeți tot membrul inferior, progresând printr-o mișcare în zigzag până la degetele de la picior (fig. 27, 34 și 43). Repetați de trei ori această strângere a membrului inferior.

Reveniți la secțiunea intitulată „Masaajul coapsei” (pag. 57) și parcurgeți toate aceste etape la piciorul opus. Când terminați de masat ambele picioare, continuați cu masaajul spatelui, descris mai jos.

DESPRE SPATE

Pe ambele laturi ale coloanei vertebrale se întind ganglionii simpatici, stație de releu foarte importantă pentru impulsurile nervoase ale sistemului nervos simpatic. Masaajul acestei zone ajută la alinierea corectă a coloanei vertebrale și fortifică sistemul nervos. De asemenea intensifică circulația lichidului cerebrospinal și amplifică descărcarea neuronilor. În timp ce masaajul piciorului operează cel mai mult cu sistemul limfatic, masaajul spatelui are legătură cu sistemul nervos autonom (simpatic și parasimpatic).

Conform străvechiului sistem al Tantra, organismul omenesc are șapte centri subtili ai conștiinței, sau chakras, dintre care cinci sunt menționați în lungul coloanei vertebrale. Aceste cinci chakras operează cu elementele primordiale – Pământul, Apa, Focul, Aerul și Eterul – care sunt pietrele de temelie ale lumii externe a numelor și formelor. Întregul organism omenesc este o interacțiune a acestor cinci elemente. Deși chakras nu pot fi masate direct, deoarece ele formează o parte a corpului subtil (non-fizic), ele sunt în legătură cu organele corpului fizic (prin sistemul nervos și glandele endocrine) și, astfel, pot fi afectate prin masaj.

Șira spinării găzduiește o rețea de nervi subtili, numită nadis, care conectează acești centri psihici cu organele viscerele și organele de simț.

1. Baza coloanei este pe aceeași linie cu prima chakra
2. Partea inferioară a crestei iliace (ASIS) este pe aceeași linie cu a doua chakra
3. Marginea inferioară a grilajului costal este pe aceeași linie cu a treia chakra
4. Capătul inferior al omoplaților este pe aceeași linie cu a patra chakra
5. Marginea inferioară a claviculei este pe aceeași linie cu a cincia chakra

Pentru a stimula cei cinci centri psihici descriși mai sus, primitivul se întoarce și se întinde cu fața în jos, cu mâinile încrucișate sub frunte. Așezați-vă genuunchii de o parte și de alta a coapselor primitivului. Aceasta vă va permite accesul la spatele corpului, de la coccis până la creierul

mic. Mișcați degetele în linie dreaptă, punct cu punct, de-a lungul șirei spinării. Freccionați-l pe fiecare cu policele printr-o mișcare circulară, pornind de la coccis în sus.

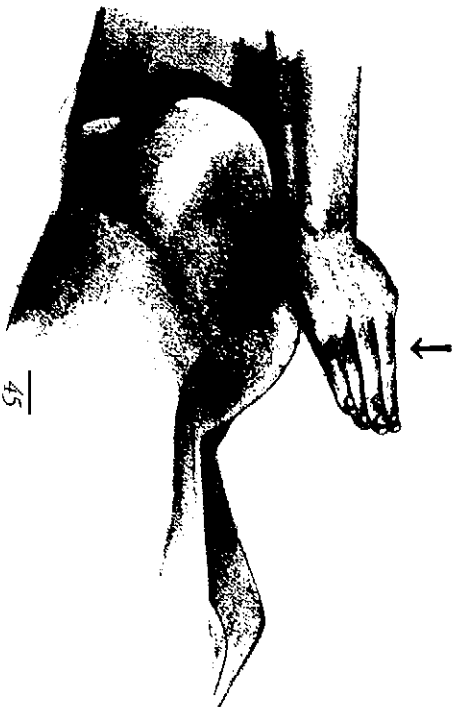
MASAJUL SPATELUI

Acum vom continua cu ce a mai rămas din masajul spatelui. Cereți primitivului să respire adânc și lent, reținând aerul în plămâni cât se poate de mult. Cele două regiuni ale spatelui, care sunt frecvent stresate și reclamă atenție, sunt talia și regiunea umerilor. În timpul masajului spatelui, policele voastre vor lucra pe ambele laturi ale coloanei vertebrale, în timp ce palmele și degetele vor lucra pe restul suprafeței spatelui (fig. 44). Mișcările se execută în permanență către cap. Pe zonele care sunt deosebit de dureroase se execută suplimentar mișcări de frământare și presare; în general, acestea pot fi continuate până când se risipește durerea. Amintiți-vă să pocniți din palme de fiecare dată când le ridicați de pe corpul primitivului, pentru a le reîncărca.

Începeți masajul spatelui cu tapotarea regiunii coccigiene. Fixați-vă policele pe vârful coccisului. Freccionați și apăsați în direcția osului sacrum. În regiunea taliei, începeți tapotarea, din nou cu palmele făcute căuș (fig. 45). Apucând mușchii din partea inferioară a taliei, scuturați-i și apoi frământați-i (fig. 46), mai întâi pe o parte, apoi pe cealaltă.

Aplicați-vă ulei pe mâini și răspândiți-l simultan, printr-o mișcare circulară, pe ambele părți ale taliei, exercitând o apăsare suportabilă (fig. 47).





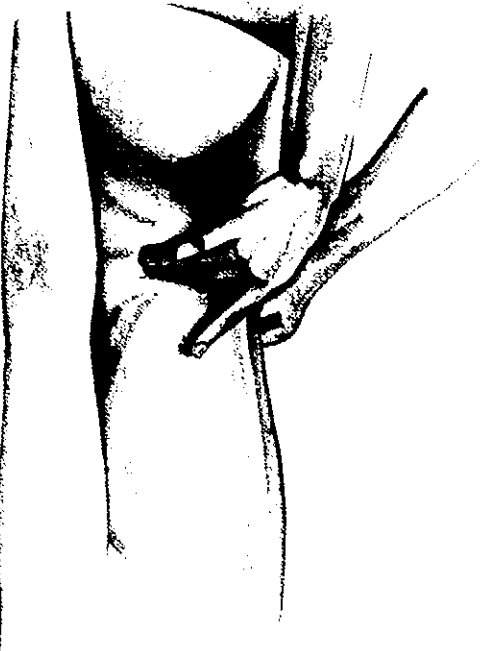
45



47



46



48

Găsiți kukundaraya marnas, localizate la nivelul ambelor articulații sacro-iliace, la șase lățimi de deget mai sus de vârful coccisului. Țineți kukundaraya marnas cu policele voastre, în timp ce masați katika tarunam marnas de pe creasta pelviană; degajați policele și freccionați parshva sandhi marnas cu degetele mijlocii (fig. 48). Parshva sandhi marnas sunt situate la patru lățimi de deget deasupra katika tarunam marnas.

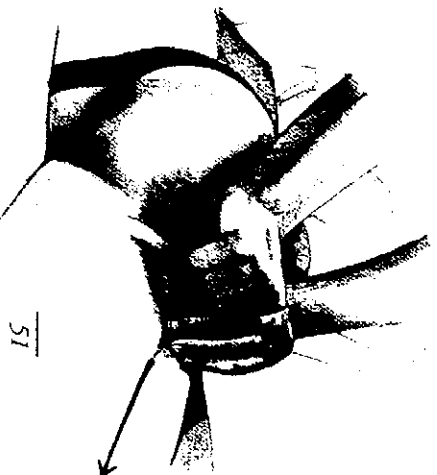
Mișcați-vă în sus pe coloană până la vrhata marnas, localizate pe ambele laturi ale vertebrei a 10-a toracice. Freccionați această marna, apoi mișcați-vă ascendent și freccionați în sens circular către exteriorul fecărui omoplat (fig. 49). Încheiați masajul umerilor printr-o lungă frământare (fig. 50).



48



49



50

Identificați cele șase marmas din regiunea gâtului – cele două krikarikas și cele patru siramarikas. Începeți prin a frecționa celor două krikarikas marmas cu policele voastre. Aceste marmas sunt localizate la locul de unire al coloanei cu craniul. Apoi frecționați cele patru siramarika marmas posterioare, localizate de ambele părți ale gâtului. După ce ați frecționat ușor aceste marmas, atâr dumneavoastră, cât și primitorul, trebuie să vă relaxați o scurtă perioadă de timp. (Deoarece aceste marmas sunt ușor de observat într-o ilustrație în care primitorul se află în poziția așezat, vedeți, vă rog, figurile 85 și 86 pentru localizările marmas.)

Masaajul spatelui se încheie cu câteva frecționări rapide ale spatelui, în sens ascendent, cu policele fixate pe ambele laturi ale coloanei (vezi fig. 44). Apoi, progresând de la linia taliei spre cap, ridicați pielea de pe ambele părți ale coloanei cu policele și arătătoarele (fig. 51); repetați aceasta de trei ori. Pielea unei persoane sănătoase se ridică ușor. Masaaj un pic mai mult în zonele unde aceasta nu poate fi ridicată cu ușurință. Aderența pielii la coloana vertebrală este un semn că organele interne corelate cu această parte a coloanei nu funcționează normal.

PARTEA ANTERIOARĂ A JUMĂTĂȚII SUPERIOARE A CORPULUI

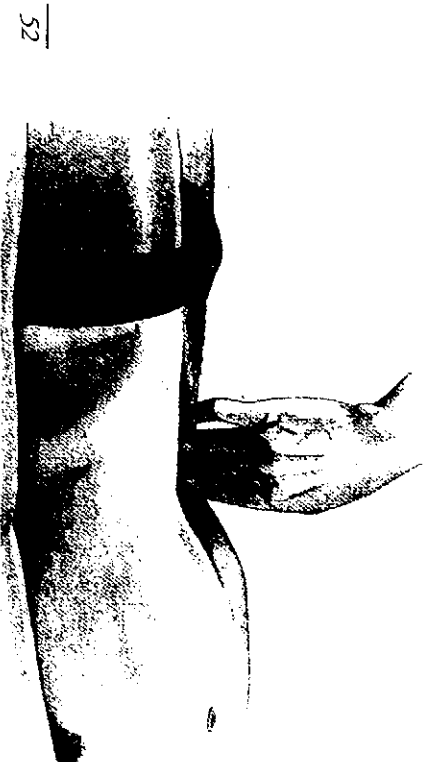
Regiunea abdominală

Această etapă a masaajului complet al corpului începe la omblic, centrul de gravitație și conservare al corpului. Conform Tantra și Ayurveda, ombilicul este considerat un punct important de pe corp. Șaptezeci și două de mii de nervi subțili, sau nadis, converg în acest punct. Prin intermediul ombilicului, copilul este conectat cu corpul mamei sale, înainte de a se naște. Toate lichidele vitale, dăătoare de viață, curg din corpul mamei spre cel al copilului prin acest canal. Tot pe aici curge și energia pranică, deoarece nărilor externe ale fătului în uter sunt astupate și inative.

Pentru a se pregăti pentru masaajul abdominal, cereți primitorului să se întoarcă în poziția culcat pe spate, cu brațele și picioarele întinse și relaxate. Pentru verificarea pulsului, introduceți adânc în omblic vârfurile celor trei degete din mijloc (fig. 52). Pulsația pe care o simțiți este cea a nabhi marma. La o persoană sănătoasă, această pulsație va fi percepută puternic sub degetul mijlociu. Dacă pulsația nu se percepe, cereți primitorului să se relaxeze puțin, apoi înmuiați-vă degetele și mai încercați o dată. Dacă nici a doua oară nu se înregistrează nici o pulsație, cu oricare dintre degete, primitorul suferă, cel mai probabil, de probleme

intestinale. Această anomalie reflectă o dislocare a nabhi marna, care se poate produce prin ridicarea de greutăți, tragera sau împingera de obiecte grele, ori prin alergare sau jogging*.

Picurați ulei de pe vârful degetelor în ombilic, până când nu mai încap în cavitatea acestuia", și întindeți-l folosind mici mișcări în sens orar



(fig. 53). Aceste mișcări vor stimula numeroșii ganglioni limfatici localizați în această regiune. De asemenea favorizează circulația fluidelor digestive.

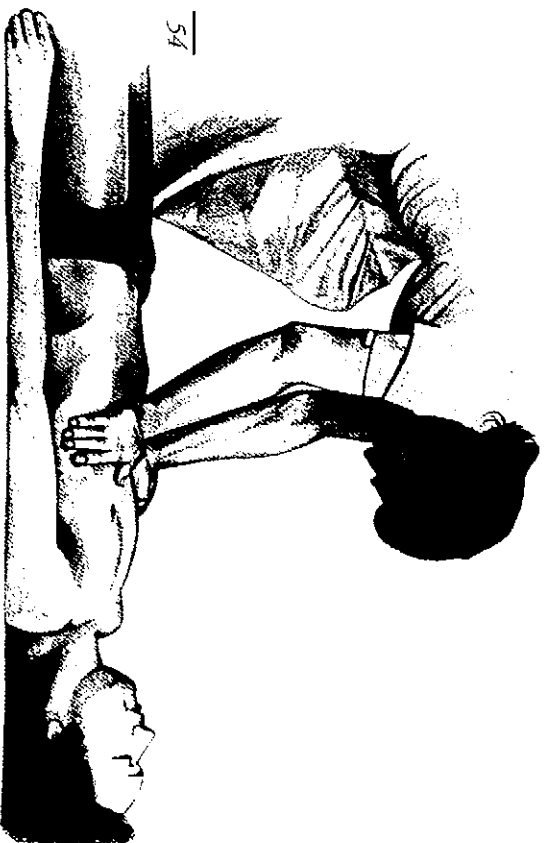


* Unii medici natuști din Occident tratează această anomalie cu un fel de dispozitiv de sucțiune care sincronizează nervii.

** Există o superstiție populară indiană despre forma buricului. În iconografia indiană, zeii sunt întordeauna înfățișați având buricul adânc. Se crede că un buric adânc conferă bunătare și trăsături pozitive posesorului său. Oamenii înzestrați cu burice adânci mănâncă, dorm și vorbesc mai puțin decât cei care au burice de adâncime medie. Un buric bombat, în folclorul indian, este demonic și indică o persoană care este etern nemulțumită.

Picatul

Apăsati ușor cele trei degete din mijloc ale ambelor mâini chiar sub stern (apendicele xifoid), și apoi mișcați-vă mâinile pe marginea inferioară a grilajului costal (fig. 54). În partea dreaptă a primitivului se află ficatul, iar la stânga lui se află stomacul. Dacă apare durere în oricare din aceste părți, aceasta indică existența unei probleme într-unul din aceste organe. Masați atent aceste zone dureroase, cu o apăsare blândă și suportabilă.



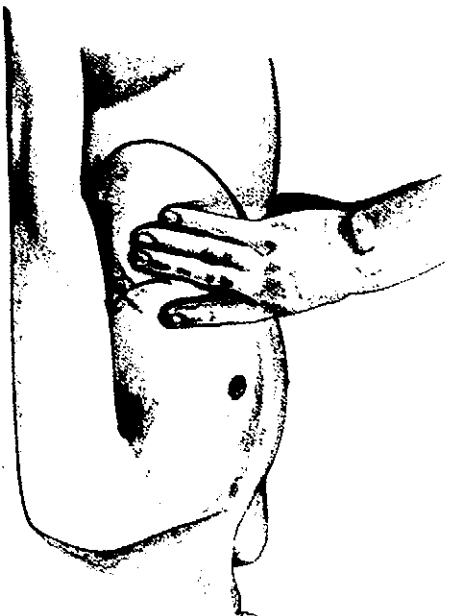
54



55

Mișcându-vă ascendent, localizați o marna importantă, numită hridayam, situată pe capătul superior al apendicelui xifoid (fig. 55). Folosind ambele police, frecționați și apăsați pe această marna cu mici mișcări circulare. Apăsarea acestui punct aduce alinare persoanelor suferind de depresie. Continuați aceste mici mișcări circulare cu vârful degetelor de la ambele mâini, în lungul marginilor sternului, mergând înainte și înapoi de la hridayam la claviculă.

Aplicați ulei pe ambele mâini și, folosindu-vă cele trei degete mijlocii, progresează în semicerc dinspre stern spre părțile laterale (fig. 56). Simultan cu frecționarea și presarea mușchilor, ridicați-i și frământați-i deopotriva. Aceasta va favoriza stimularea nervilor fini și a capilarelor sanguine, la fel și fortificarea muscularii și pielii.



56

Pentru a masa sânii, așezați degetele de la ambele mâini pe partea inferioară a grilajului costal, sub sâni. Executați o mișcare spiralată, frecționând și apăsând delicat din toate părțile muscularura din jurul mameloanelor (fig. 57). Continuați mișcarea în spirală, până când



57

degetele ating mameloanele. Repetați această procedură de câteva ori, pentru a produce căldură și a intensifica circulația. Această mișcare ajută la obținerea unei forme estetice a sânilor.

Pentru a încheia masaajul sânilor și al pieptului, prindeți fiecare mamelon între police și arătător, și trageți foarte ușor și cu blândețe, dar cu destulă forță pentru a stimula capilarele fine ale sistemului vascular și sistemul nervos. Această mișcare, de tragere, intensifică și circulația lichidului limfatic, deoarece peste tot în jurul mameloanelor poate fi găsită o rețea de ganglioni limfatici. Bărbații care masează femei trebuie să evite aria sânilor, și viceversa.

Centura scapulară și brațele

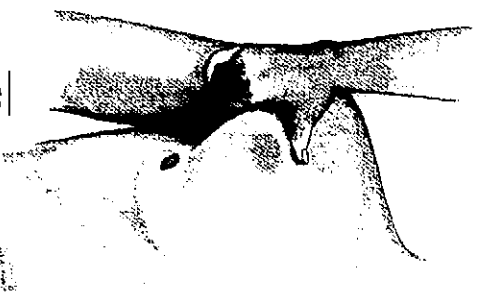
Cereții primitorului să se așeze confortabil, cu picioarele încrucișate, în fața dumneavoastră. Localizați ansa marna pe fețele anterioare și posterioare ale umerilor. Freceționați fața anterioară și posterioară a acestei marna, cu ambele mâini simultan (fig. 58). Apoi, alegeți o latură a corpului și procedați după cum urmează.

58



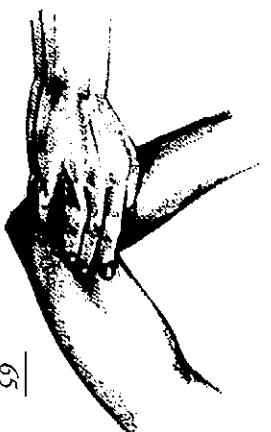
Localizați cele două marnas importante din regiunea axilară, lohitraksha și apalapa marnas. Lohitraksha se află pe fața axilei (fig. 59). O presiune prea mare în acest punct poate slăbi și amorți temporar tot brațul. Toruși, apăsarea delicată, suficientă pentru a percepe pulsația din acest punct, amplifică forța motrice a brațului.

59

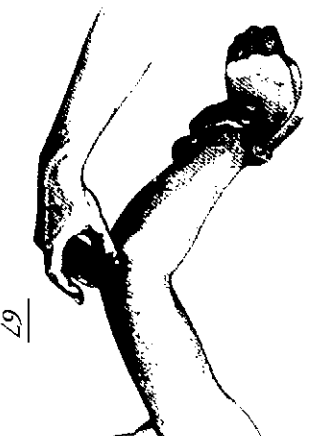
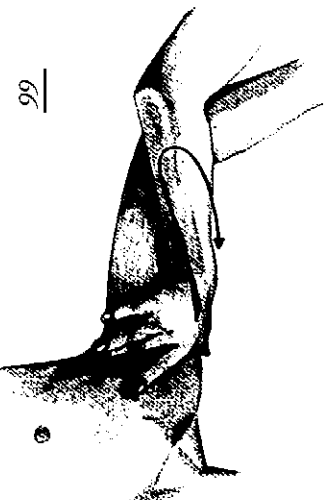


La opt lăţimi de deget mai jos pe braţ de la kakshadara marma, se află urvi marma (fig. 64) şi, la patru lăţimi de deget sub urvi marma, se află ani marma (fig. 65). Masaţi-le succesiv, începând cu cea de sus şi terminând cu cea de jos, în acelaşi fel ca pe celelalte marmas, frecţionând în sens orar cu mâna dreaptă, şi în sens anti-orar cu cea stângă.

Aşezaţi-vă ambele police pe exteriorul braţului, la nivelul articulaţiei umărului, cu degetele pe interiorul braţului. Masaţi descendent cu ambele mâini, cu o singură mişcare lungă, încrucişându-le la nivelul cotului (fig. 66). Repetaţi această mişcare repede, de câteva ori, alternând poziţia de pornire a mâinilor la nivelul articulaţiei umărului.



Pentru a încheia masajul braţului, apăsaţi marma cunoscută sub numele de kurpara, situată în scobitura cotului. Aşezaţi-vă degetele pe ambele laturi ale articulaţiei (fig. 67). Blocaţi kurpara laterală în timp ce frecţionaţi kurpara medială cu degetul vostru mijlociu. Apoi inversaţi acţiunea, şi frecţionaţi kurpara laterală, blocând kurpara medială.

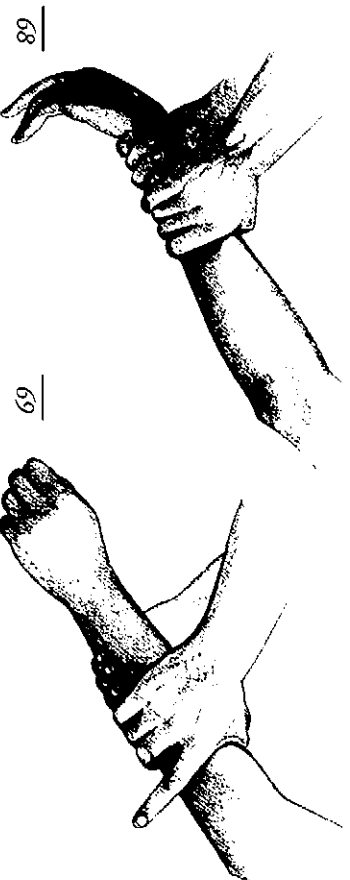


Antebraţul

Îndepărtaţi apăsarea de pe marma cotului şi aplicaţi-vă ulei pe mâini. Frecţionaţi antebraţul, apoi frământaţi-l cu policele şi arătătoarele (fig. 68).

În timpul frământării, găsiţi şi frecţionaţi indravasti marma, localizată în mijlocul feţei interne a antebraţului (fig. 69). Continuaţi frecţionarea

antebrațului înainte și înapoi, până când se absoarbe uleiul (adică, până când nu se mai vede nici un pic de ulei). Pentru a masa antebrațul cu amândouă mâinile, încrucișați policele pe interiorul cotului, cu mâinile încolăcite în jurul brațului. Mișcați repede mâinile în zigzag, astfel încât policele să se miște dinspre interior spre exterior, pe măsură ce palmele se apropie de încheietura mâinii (fig. 70). Repetați cu rapiditate, pentru intensificarea circulației. Continuați, până când mușchii se relaxează și se destind.

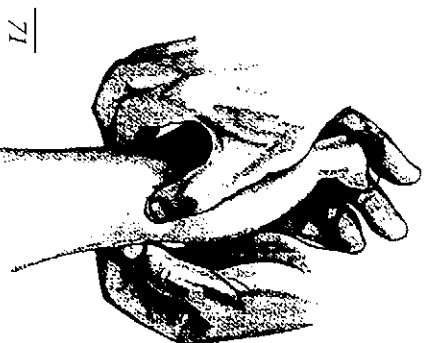


Încheieturile

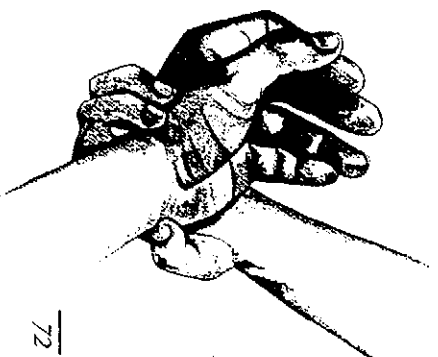
Există două marmas situate pe încheietura mâinii. Manibandha se găsește pe fața internă a încheieturii mâinii, exact la mijlocul articulației radio-cariene; kurchshira este pe aceeași linie cu manibandha, chiar sub degetul mic (fig. 71). Aplicați-vă ulei pe ambele police și frecționați aceste marmas în direcțiile indicate (mâna dreaptă se mișcă în sens orar, mâna stângă în sena anti-orar), timp de câteva minute. Apoi, cereți primitivului să rotească încheietura, generând posturi ale mâinii ca cele care se observă în dansurile indiene.

Mâna

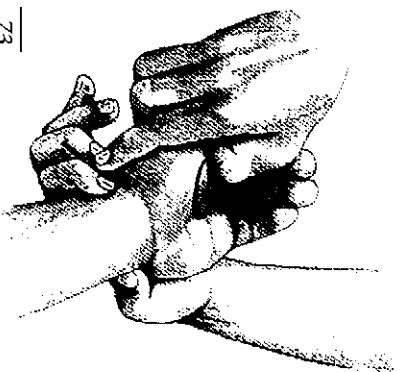
Pentru prima parte a masajului mâinii, blocați kurchshira marma de sub degetul mic cu policele vostru (fig. 72). Cu cealaltă mână, localizați două



71



72



73



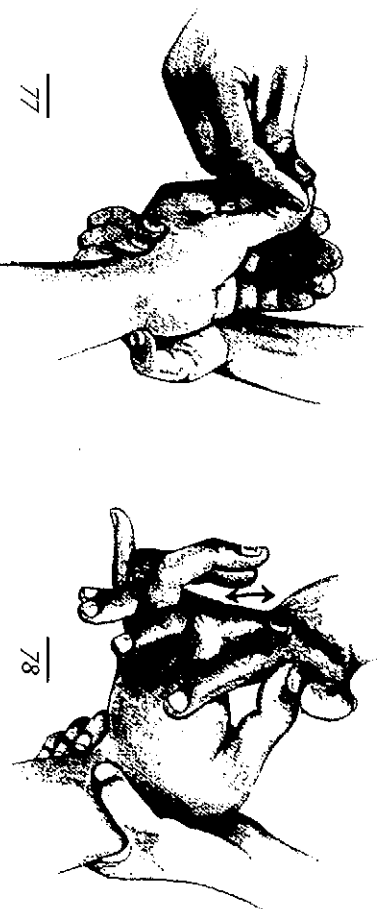
74

marmas pe fața palmară: una este kurruchcha, sub police, în mijlocul colinei lui Venus, iar cealaltă este kshipra, sub degetul arător, pe colina lui Jupiter. În timp ce continuați să blocați kurchshira marma, frecționați aceste marmas una câte una (fig. 73). Eliberați kurchshira marma și frecționați cu policele vostru mijlocul regiunii palmei. Apoi, depistați și frecționați talhridayam marma, localizată în depresiunea de sub mijlocul palmei (fig. 74).

Aplicați-vă ulei pe police și celelalte degete, pregătindu-vă pentru frecționarea fiecărei articulații a degetelor. Mai întâi, masați fața și dosul palmei cu toată mâna, apoi masați fiecare deget cu policele și indexul vostru. Localizați prima articulație a indexului, sub linia inimii, și frecționați. Așezați policele mâinii voastre de sprijin pe încheietură, pentru a bloca manibandha marma la mijlocul feței interne a articulației radio-carpiene.

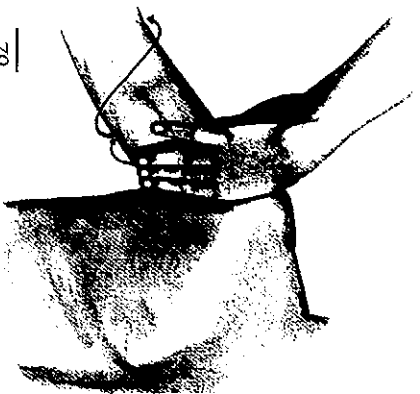


Apoi, începând cu prima articulație a degetului mic, folosiți-vă policle liber și indexul pentru a articula fiecare articulație, răsucind ușor articulația dintr-o parte în alta (fig. 75). La urmă, trageți către voi cu putere fiecare deget (fig. 76). Dacă articulația nu trosnește, frecționați-i lanurile și încercați iar. Trageți ca și cum ați mulge o vacă, progresând lent spre exterior, de la prima articulație către vârful degetelor. După ce au fost trase toate degetele, picurați un strop de ulei pe fiecare unghie (fig. 77).

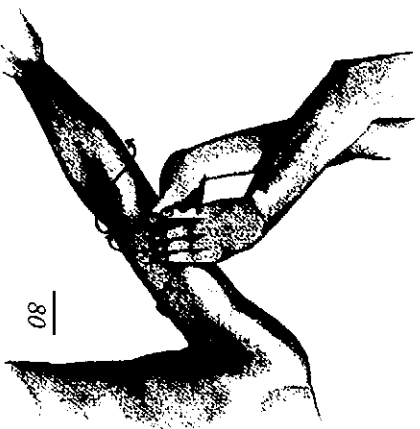


Masați spațiul dintre degete lângă prima articulație, prin îmbinarea degetelor mâinii voastre libere cu cele ale primitorului (fig. 78). În încheiere, apucați strâns încheietura mâinii, cu policlele și indexul celeilalte mâini. apăsați alternativ pe fața și dosul mâinii și degetelor, lucrând fiecare articulație. Apoi, răsușiți și trageți degetele încă o dată. După ce ați tras de fiecare deget, scuturați-vă mâinile.

Pentru a încheia masaajul membrului superior, frecționați și strângeți rot brațul, de la umăr spre vârful degetelor, executând o mișcare în zigzag cu amândouă mâinile (fig. 79-82). Folosiți-vă palmele și degetele pentru



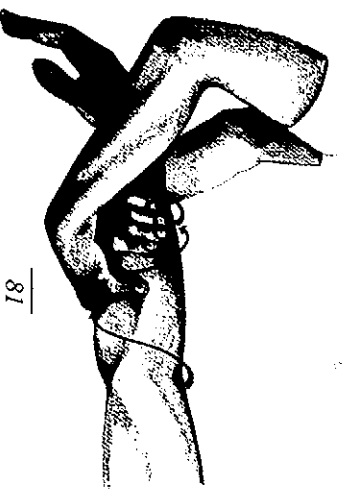
79



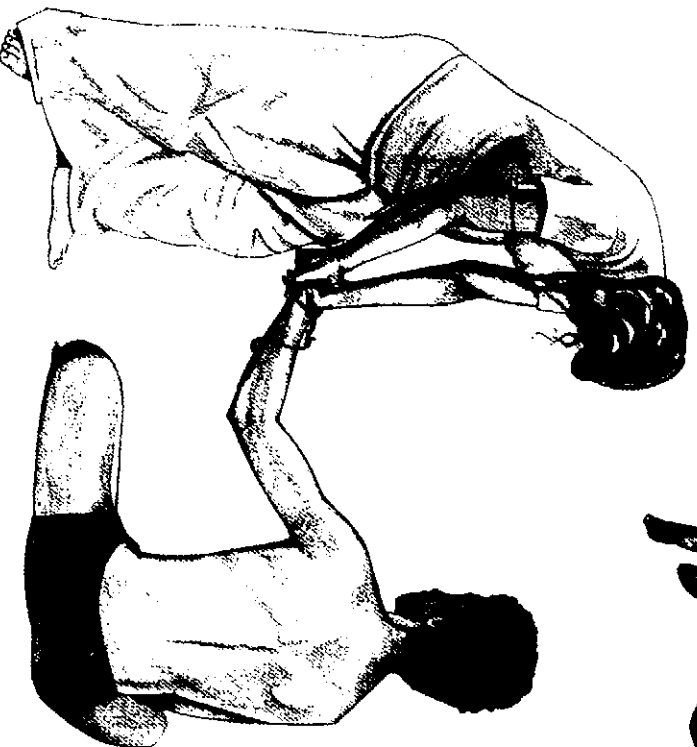
80

a apăsa și a trage în același timp. După ce ai executat strângerea până la vârful degetelor, pocniți-vă palmele.

Reveniți la instrucțiunile pentru masarea centurii scapulare și a brațului (pag. 80). Pornind de la axilă, repetați toate etapele la brațul opus. După ce ai terminat de masat ambele brațe, treceți la masajul capului.



81



82

MASAJUL CAPULUI

Dacă este corect executat, un masaj al capului este, de fapt, un masaj al întregului corp. Deoarece capul este centrul sistemului nervos, masaajul capului calmează tot sistemul nervos. Creierul este primul organ care se formează în cursul procesului dezvoltării fetale. La naștere, acesta este mai mare și mai greu decât oricare alt organ. (În mod normal, unui bebeluș îi ia între trei și șase luni pentru a fi în stare să își țină și să își echilibreze capul pe gât.)

„Moalele capului” bebelușului, sau fontanela, este o deschidere membranasă între marginile incomplete ale celor două oase parietale. Localizată în vârful capului, deasupra mezencefalului, la nou-născut fontanela poate fi observată cum pulsează. În momentul morții, forța vitală, sau prana, pășește trupul prin una din cele „zece porți” ale corpului*. În jargonul yoghin, fontanela este considerată a zecea poartă, sau *brahmand*.

Acastă deschidere are rolul de a furniza bebelușului energie din mediul extern. Între 6 și 9 luni, această deschidere se închide** și această parte a craniului devine rigidă și dură, la fel ca celelalte oase. Totuși, prin practicarea constanță a nada yoga (*pranava*), yoghinii o pot redeschide (nada yoga este practica incantării *Aum* cu voce joasă, aproape imperceptibilă. Sunetul vibrează în vârful craniului și se aseamănă cu zumzerul bondarilor.). Yoghinii care pășesc trupul prin această poartă nu se mai reincarnează.

Masaajul capului cu uleiuri nutritive, executat cu grijă în timpul primelor 6-9 luni de viață, este excelent pentru dezvoltarea creierului bebelușului și a vederii acestuia. El protejează creierul împotriva deshidratării, care se produce continuu, în anii mai târzii, prin gândire, imaginație și luarea de decizii. Când această deschidere se închide, uleiul nu mai poate ajunge la creier. Pentru a asigura funcționarea optimă a creierului copilului, o mamă hindusă va pune o bucată de bumbac sau în, înmuiată în ulei, pe această suprafață moale, ori de câte ori este posibil.

Masaajul capului, executat în timpul primelor nouă luni de viață, energizează lichidul cerebrospinal și fortifică sistemul nervos. Se crede că brahmand respiră și absoarbe energia pranică, radiația solară și alte forme de energii subtile prezente în atmosferă. Uleiul, care, în plus, ține rece la cap, acționează ca un conductor al energiei disponibile în mediu.

* Cele zece porți sunt: anusul, organul genital, gura, cele două nări, cei doi ochi, cele două urechi și brahmand.

** În Europa, se consideră că fontanela anterioară se închide până la vârsta de 12 luni. (n. t.)

Conform textelor yoghine, se presupune că acest punct, localizat la opt lățimi de deget deasupra celui de al treilea ochi, este sălașul Sinelui. Acesta este adăpostul conștiinței în timpul samadhi, o stare de „inconștiență conștientă”

Aplicarea de uleiuri nutritive pe această zonă ajută atât pentru calmarea, cât și pentru fortificarea creierului și sistemului nervos. Când se aplică ulei pe capul adulților, acesta este absorbit de rădăcinile firului de păr; acestea, la rândul lor, sunt conectate cu fibrele nervoase care merg direct la creier.

Uleiul fortifică părul și îndepărtează uscăciunea, care este responsabilă de fragilitatea părului, calviția prematură și multe afecțiuni ale scalpului.

Masajul capului se poate executa oricând, mai puțin imediat după masă, în timpul unei febre și în condițiile în care masajul general este interzis (vezi pag. 45). Este extrem de benefic dimineața, înainte de baie, și seara, la sfârșitul zilei de muncă. Dacă se execută înainte de culcare, induce somn adânc.

Masajul frunții, aplicarea de paste, ca de exemplu, pastă de santal” sau *ubtan* (vezi pag. 129) sau aplicarea de *malai* (caimac de lapre fierț), calmează organismul și produce o senzație de bine în creier.

Cu toate că aplicarea de argilă răcorește și ea organismul, aceasta provoacă uscăciune și, după îndepărtarea argilei, trebuie să se aplice ulei. Aplicarea pastei din lemn de santal pe frunte, înainte de meditație, este o practică familiară în India, printre hinduși. Răcorind lobul frontal, partea creierului cea mai mult implicată în gândire și ideaje, pasta ajută la liniștirea minții și atrage o stare mediativă.

Masajul tâmpelor îmbunătățește vederea și puterea de concentrare. În plus, creează o stare stabilă.

Masajul sprâncenelor relaxează întregul corp și este deosebit de benefic pentru ochi.

Masajul frunții îmbunătățește vederea și puterea de concentrare.

AVANTAJELE MASAJULUI CAPULUI

- Amplifică aprovizionarea creierului cu oxigen proaspăt și glucoză.
- Relaxează sistemul nervos și elimină oboseala provocată de stresul mental și suprasolicitare.

* Anatomic, brahmand este spațiul liber dintre cele două emisfere cerebrale. Această arie este în legătură directă cu misterioasa kundalinî (puterea șerpelui), care curge prin *sushumna*, principalul canal subtil cunoscut de yoghini.

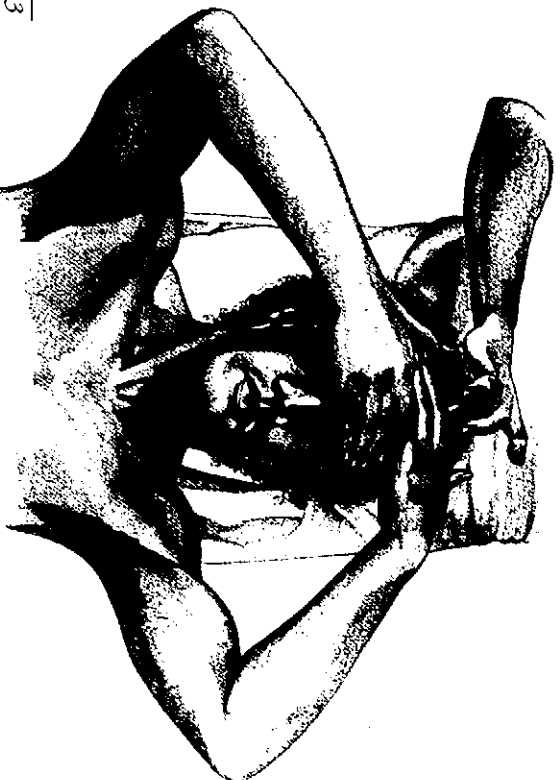
** Pentru a prepara pasta de santal, frecați o bucată de lemn de santal cu o piatră de tocilă. Adăugați câteva picături de apă, un praf de pudră de camfor organic și un praf de șofran. Când camforul și șofranul se dizolvă în apă, amestecați până se obține o pastă fină, apoi aplicați.

- Îmbunătățește circulația acelei seve dătătoare de viață, lichidul cerebrospinal.
- Mărește secreția de hormoni de creștere și enzime necesare pentru creșterea și dezvoltarea celulelor creierului.
- Crește nivelul energiei pranice în interiorul creierului.
- Vindecă deshidratarea.
- Întârzie căderea părului, calviția prematură și încărunțirea părului.

Din aceste considerente, masaajul capului trebuie inclus în programul zilnic.

ULEIURI PENTRU MASAJUL CAPULUI

- ☞ Uleiul de susan, extras din semințele de susan negru, este presupus a fi cel mai bun ulei pentru masaajul capului și al părului. El conține acid linoleic, una dintre cele 24 de enzime care sunt foarte importante pentru creier.
- ☞ Uleiul de muștar este și el foarte hrănitor pentru creier și este deosebit de bun pentru ochi. Destul de popular în nordul Indiei, acesta încetinește încărunțirea părului și fortifică nervii. Uleiul de muștar poate, uneori, să irite pielea celor care nu sunt obișnuiți cu folosirea lui. Din acest motiv, este mult mai bine să se amestecă cu ulei de susan, care este neutru și nu irită pielea.
- ☞ Uleiul de cocos este recomandat în special pentru că este calmant pentru organism și este răcoritor, comparativ cu uleiul de muștar. Deoarece se crede că protejează lungimea și lustrul părului, femeile indiene, mai ales cele din Bengal, folosesc ulei de cocos pentru masaajul capului și părului.
- ☞ Câteva uleiuri sunt deosebit de bune pentru sănătatea părului. Uleiul amla hrănește și fortifică părul. Uleiul bhringaraj încetinește încărunțirea părului. Uleiul shikakai protejează lungimea și strălucirea părului. Uleiul mixt de susan și migdale, cu un mic adaos de santal, fortifică părul și memoria. Iasomia se folosește pentru mireasma ei încântătoare.
- ☞ Alte două uleiuri care ajută memoria sunt uleiul de migdale și uleiul brahmi.
- ☞ Uleiurile cunoscute pentru efectele lor răcoritoare sunt: uleiul de semințe de dovleac, de kahu și de coriandru. Uleiul de



83

coriandru este foarte răcoritor și nu trebuie folosit sub formă pură; amestecați-l cu alte uleiuri înainte de folosire. Acest ulei este deosebit de benefic pentru oamenii cu capul înfierbântat.



84

Multe din aceste uleiuri se folosesc avantajos în combinații. Câteva combinații uzuale sunt: brahmi-amala, brahmi-amala-shikakai-bhringaraș, susan-migdale cu iasomie și migdale-dovleac-kahu.

Înainte de a începe masajul capului, este important să vă familiarizați mai întâi cu trei locuri. Uleiul trebuie aplicat în aceste trei locuri și apoi împrăștiat pe întregul scalp.

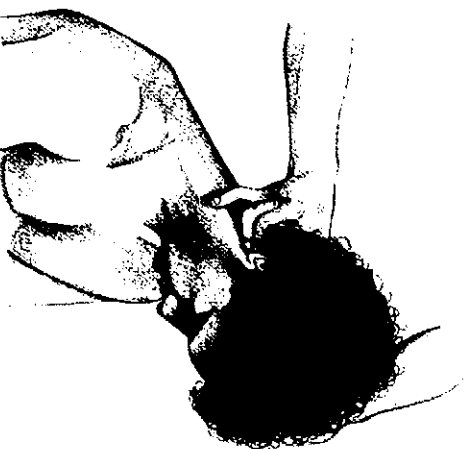
1. Primul loc este fontanela sau brahmand, localizată la opt lăţimi de deget deasupra celui de al treilea ochi (fig. 83). Acesta este numit şi adhipati marma.
2. Al doilea loc este partea craniului unde părul se răsucesce în spirală, sau vârtej. Această arie, localizată la douăsprezece lăţimi de deget de sprâncene, este cunoscută şi sub numele de creşter. Chiar şi atunci când hinduşii îşi rad complet capul, ei nu rad această zonă (fig. 84); suviţa de păr, numită *shikha*, se presupune că este atributul unui hindus. Firele de păr sunt răsucite în sens orar şi legate. Cel mai important nerv subţil sau nadi, sushumna, care îşi are originea în prima chakra, se bifurcă la sfârşitul bulbului rahidian, iar partea lui posterioară se termină în acest punct. Hinduşii păstrează o shikha pentru a menţine activitatea energetică în această regiune. Prin răsucirea şi legarea părului, sunt stimulate capilarele fine conectate cu rădăcinile firelor de păr, care, la rândul lor, îmbunătăţesc circulaţia energiei. Această practică a fost odată considerată esenţială pentru practicanţii pranayama.
3. Al treilea loc este în spatele capului, în apropierea joncţiunii gâtului cu craniul. Două marmas foarte importante, numite *krikaitikas*, sunt localizate pe fiecare parte a ultimei verebre palpabile. Acestea vor fi discutate din nou, în secţiunea care urmează.

MASAUL CAPULUI ŞI GÂTULUI

Măsurăţi opt lăţimi de deget spre spate, de la sprâncenele primitivului. Aceasta este adhipati marma, care este situată pe sutura coronară. Aplicaţi ulei în acest punct şi împănăţi-l cu degetele ambelor mâini pe fiecare parte a capului. Freţionaţi-l până intraţi în rădăcini, distribuind uniform uleiul.

Aplicaţi ulei pe zona vârtejului, folosind din nou degetele ambelor mâini. Distribuţi uniform uleiul către tâmpile. La sfârşit, aplicaţi ulei cu degetele pe cel de al treilea loc, depresiunea posterioară aflată imediat sub craniu.

După ce răspândiţi uleiul pe toate cele trei zone, localizaţi *krikaitika marmas*, de ambele părţi ale ultimei verebre palpabile (fig. 85), şi freţionaţi cu o mişcare circulară. Aplicaţi-vă mai mult ulei pe degete, dacă este necesar, şi continuaţi până găsiţi cele două seturi de *siramatrika marmas*, localizate pe fiecare parte a gâtului, sub occiput (fig. 86). După ce se freţionează aceste patru marmas, mişcaţi ascendent degetele către craniu, în spatele urechilor. Vîdhuram marma este localizată în depresiunea din spatele urechii (fig. 87). Freţionaţi cu degetele unse cu ulei, așa cum



85



86

87



ai făcut cu celelalte marmas. Continuați frecționarea pe craniu, în jurul urechii, până când degetele voastre ating tâmpile. Masați gâtul încă o dată, lucrând cu zonele krikarikas, siramatika și vidhura marmas, înainte de a trece la cap.

Masajul capului începe cu o lovire ușoară a capului pentru a stimula capilarele fine ale sistemului circulator și nervos. Pentru a face aceasta, împreunați ușor palmele și, mișcându-le în sus și în jos, progresează din creșterul capului spre baza craniului (fig. 88). Continuați, până când ați lovit ușor toată suprafața craniului.



88

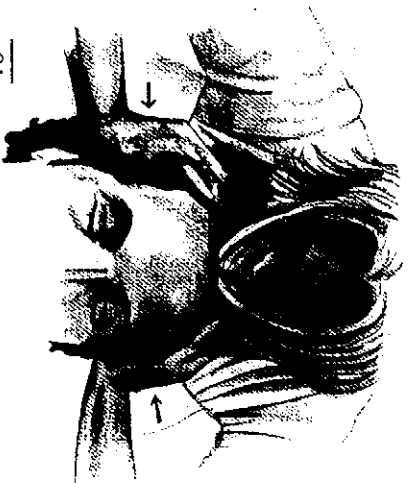


89



90

Apoi frecționați craniul spre linia mediană, mișcându-vă degetele dinspre baza craniului spre creștet. Răsuciți părul din creștet în sens orar, trăgându-l blând în sus (fig. 89). Frecționați partea de sus a craniului. Apoi, pornind din apropierea urechilor și tâmpelor, frecționați spre fontanelă, cu ambele mâini simultan. Răsuciți o mică șuviță de păr de pe brahmand, la fel cum ați procedat cu părul din creștet (fig. 90).



91



92

Prinde-ți capul între palme și aplică o presiune suportabilă asupra lui (fig. 91). Aplicați aceeași presiune pe frunte (fig. 92). Este de dorit, de fapt, o presiune mare, dacă este acceptabilă pentru primitiv.

Pentru a completa masajul capului, trageți încă o dată de mici șuvițe de păr de pe fiecare din cele trei puncte importante: fontanelă, creștetul capului și depresiunea posterioară aflată imediat sub craniu.

MASAJUL URECHILOR

Începeți această parte a masajului cu frecționarea delicată a lobilor urechilor. Fiind cea mai sensibilă parte a urechilor, lobii urechilor se încălzesc imediat și se înroșesc în stările emotive. Ei sunt conectați cu creierul prin intermediul nervilor cranieni. În India, se crede că lobii lungi, care atârnă, sunt un semn al divinității și al unei vieți lungi. Idolii religioși sunt reprezentați ca având lobii urechilor lungi și, de obicei, găurii. Anumiți adepți ai sectei kundalini yoga își găuresc urechile și poartă fiecare un cercei greu. În timpurile străvechi, atât bărbații, cât și femeile, își găureau urechile și purtau cercei. Această practică se presupune că liniștește mintea, supune ego-ul și captează energie din electricitatea statică prezentă în mediu.



93



94



95

Tragerea de urechi era un mod de pedepsă administrat de învățător pentru a supune ego-ul elevilor. Oamenii pot fi adeseori văzuți trăgându-se de urechi, când nu doresc ca vorbele lor să pară egocentrice.

Lobii urechilor trebuie frecționați și trași cu degetele unse cu ulei. Apoi urmează frecționarea delicată și presarea cartilajului și pluriilor urechii externe. La sfârșit, masați blând, cu un deget uns cu ulei, zona accesibilă din interiorul urechii, către timpan.

MASAJUL FRUNȚII ȘI AL FEȚEI

Stați în picioare în spatele primitorului și sprijiniți-i capul de abdomenul vostru. Masaajul frunții începe cu punctul din mijlocul frunții, unde este localizată staphni marma (fig. 93). Acest punct este perfect aliniat cu al treilea ochi, sau a șasea chakra. Cu policele la linia părului, plasați degetele ambelor mâini pe staphni marma. Apoi frecționați cele două stringataka marmas (fig. 94). Mișcați-vă încet mâinile în afară, către tâmples și aplicați o presiune ușoară pe shankh marmas (fig. 95). Repetați această mișcare de câteva ori, încheind masaajul frunții pe shankh marma.

Reveniți la centrul frunții. Plasați-vă policele pe marginea superioară a sprâncenelor și degetele sub sprâncene. Apăsăți de-a lungul marginii superioare a orbitei, mișcând mâinile către tâmples (fig. 96). Avarta marmas sunt localizate lângă capătul sprâncenelor. Când le palpați, apăsați-le ușor cu policele (fig. 97). Apoi, mișcați-vă degetele către partea posterioară a capului. Imediat deasupra urechilor pot fi găsite utkshepa marmas (fig. 98). Frecționați-le ușor.

După ce v-ați asigurat că primitorul nu poartă lentile de contact, reveniți cu degetele la centrul frunții. Apăsăți delicat cu policele pe fiecare glob ocular, avansând către tâmples (fig. 99). Localizați apanga marmas la marginea ochiului, lângă orbită, și apăsați-le ușor (fig. 100).



96



97



98



99



100

Masaajul obrajilor se execută fără nici un fel de ulei. Ridicați delicat fiecare obraz, cu degetele și policele (fig. 100). Apăsăți pe cele două stringatka marnas inferioare, deasupra buzelor (fig. 102) și sub bărbie (fig. 103), pentru a înlătura tensiunea. După ce ați lucrat aceste puncte, apăsați pe bărbie cu mici mișcări circulare.

Pentru masaajul buzelor, puneți primitorul să aplice singur pe buze ulei de migdale sau malai, caimac de lapte fierț. Practicantul nu trebuie să maseze buzele primitorului.

Masați delicat lobii urechilor și urechea externă timp de câteva minute. Apoi, cu capul primitorului aplecat într-o parte, trageți ușor pavilionul urechii și picurați în ureche un strop de ulei pur de migdale, susan sau muștar*. Cereți primitorului să deschidă și să închidă gura de câteva ori, pentru a permite uleiului să pătrundă, în timp ce dumneavoastră mișcați pavilionul urechii dintr-o parte în alta, pentru a elibera intrarea. Puneți o bucăjiță de bumbac în ureche și repetați același eșape la urechea cealaltă. Acest tratament favorizează lubrifierea suprafetei și ajută urechea să evacueze cerumenul nedorit.

* Acest ulei trebuie să fie pur, presat la rece și nerafinat. În cazul durerilor de urechi, folosiți fie acest ulei, încălzit, fie uleiuri medicinale prescrise de medic. Uleiul de sanal sau uleiul de lumanărită reprezintă adaosul ideal pentru uleiurile medicinale, dacă nu sunt prescrise alte plante.



101



102



103

Pentru a trata ochii, picurați cu pipeta o picătură de apă de trandafir în fiecare ochi. Nu numai că aceasta răcorește și curăță, dar parfumul calmează corpul și fortifică nervii oculari și țesuturile oculare. Ultima manevră pentru masaajul capului și, de asemenea, pentru masaajul complet al corpului, este frecționarea delicată a craniului și tragerea șuviței de păr care acoperă fontanela.

Pentru a semna încheierea masaajului, pocniți din palme. Acoperiți tot corpul primitorului cu un prosop mare sau cu un cearșaf și cereți-i să respire adânc și să se relaxeze.



Capitolul Șase

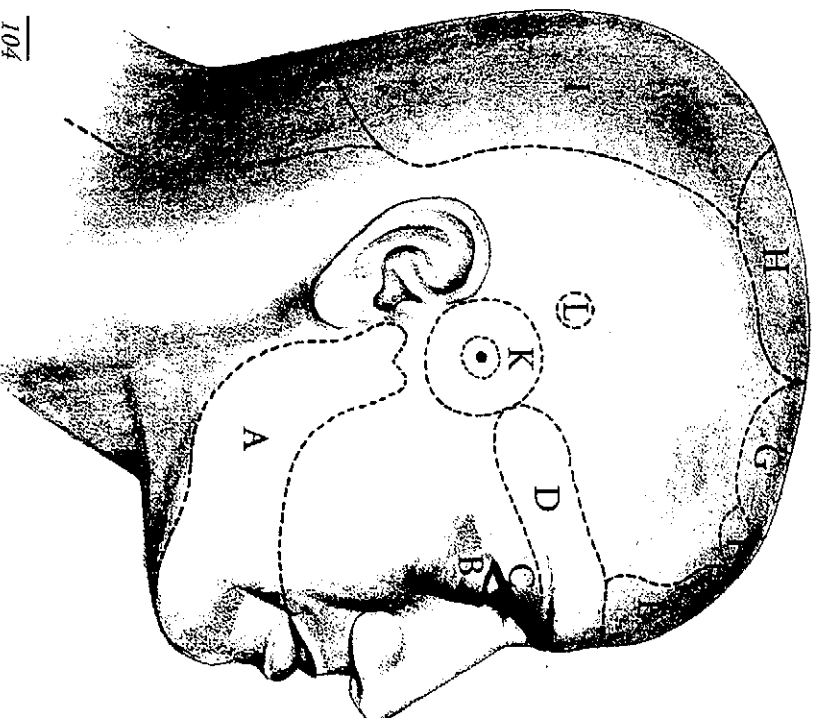
Masaajul Terapeutic

*I*n acest capitol, voi discuta bolile care pot fi vindecate sau ameliorate prin masaajul Ayurvedic. Cu toate că masaajul nu oferă o terapie exhaustivă, el ajută organismul să primească substanțe nutritive din interiorul corpului și să evacueze toxinele. El fortifică sistemul imun și ajută corpul să avanseze către o recuperare rapidă. Anumite afecțiuni legate de mușchi, ligamente și sistemul nervos pot fi vindecate complet printr-un masaaj bun, care folosește uleiuri tămăduitoare, preparate din ierburi și alte plante medicinale. În toate cazurile, pentru a îndepărta boala, masaajul trebuie combinat cu o alimentație sănătoasă și remedii terapeutice. În bolile provocate de dereglarea vata, masaajul este singurul remediu; în bolile provocate de dereglarea pitta și kapha, el completează alte metode terapeutice.

Masaajul este remediu ideal pentru dureri. Figura 104 prezintă legătura dintre părțile capului și alte părți ale corpului și / sau de simptome ale sindroamelor de boală. Durerea continuă într-o parte a capului indică o boală în partea corpului care corespunde acelei zone a capului. Practicantul de masaaj trebuie să studieze această diagramă și să o folosească pentru a îndruma clienții către un cadru medical specializat în partea corpului indicată de reflexul dureros. Practicantul poate oferi masaaj, ca adjuvant la programul medicalui. Practicantul cu cunoștințe de Ayurveda poate prescrie remediu Ayurvedic potrivit și poate folosi masaajul, remediile din plante, praful de cristale și dieta adecvată pentru vindecarea clientului.

Dacă practicantul aplică învățămintele terapiei culorii și păstrează uleiul de masaaj în sticlule de culori potrivite, la lumina soarelui și la lumina lunii, timp de 40 de zile și nopți, masaajul poate duce la rezultate





- A. Durerea în acest loc indică tensiune și infecții ale gingiei și dinților.
- B. Durerea globilor oculari indică hiperaciditate.
- C. Durerea orbitei indică gastrita.
- D. Durerea în acest loc indică inflamația stomacului.
- E. Durerea în acest loc indică ulcerale.
- F. Durerea în acest loc indică tulburări intestinale.
- G. Durerea în acest loc indică boli ale trompelor uterine.
- H. Durerea în acest loc indică tulburări renale.
- I. Durerea în acest loc indică tulburări ale tractului urinar.
- J. Durerea în acest loc indică nevralgia.
- K. Durerea în acest loc indică formarea cataractei.
- L. Durerea la rămpole indică tulburări ale creierului și nervilor spinali.

104

miraculoase. După trecerea celor 40 de zile, sticlurile colorate se păstrează într-un loc rece și uscat.

Când sunteți gata pentru executarea masaajului, luați din sticlă doar cantitatea necesară pentru masaaj. Deoarece uleiul este rece, puneți cantitatea de folosit într-o ceașcă pe care o așezați în apă caldă timp de câteva minute.

Uleiul de migdale este o bază deosebit de bună pentru prepararea uleiurilor în terapia culorii. Pentru a păstra uleiul care se folosește în diferite boli, se folosește o întreagă gamă de sticlure, din sticlă colorată în roșu, portocaliu, galben, verde, albastru deschis și închis și violet. La uleiul de migdale se pot adăuga alte uleiuri, în funcție de necesități.

CONDIȚII ȘI METODE DE TRATAMENT

Slăbiciune generală

Invalizii, bătrânii și copii subdezvoltați pot fi ajutați de următorul amestec terapeutic. Se amestecă părți egale de susan negru sau semințe

de muștar galben presate la rece fie cu ulei de măsline sau de migdale, fie cu un ulei de pește, cum este uleiul de ficat de morun*. Se ține amestecul într-o sticlă portocalie timp de 40 de zile, apoi se păstrează într-un loc răcoros și uscat. Dacă acest ulei este păstrat într-o sticlă portocalie, el este deosebit de benefic pentru clienții de sex masculin; pentru femei se preferă o sticlă galbenă, cu excepția situației în care acestea au tendință la depresie sau pesimism. Galbenul poate fi depresiv pentru cei care au tendință la depresie.

Laxații sau dislocări de oase

Conform *Sushruta Samhita*, simptomele de dislocare sunt incapacitarea de a extinde, flexa sau roti un membru, ca și durerea intensă și intoleranța la atingere. Oricărei persoane cu o dislocare trebuie mai întâi să i se repozitioneze oasele, înainte de a i se efectua orice fel de masaj. O articulația dislocată nu trebuie agitată, ci mai degrabă menținută în repaus. Până la repozitionarea articulației, se pot aplica pe aceasta loțiuni, spălături și cataplasme medicinale reci**. Poate fi acoperită și cu o pânză de înmuiată în ulei, ghee sau unt clarificat. După ce osul a fost repozitionat corect de cineva calificat în această artă, articulația poate fi masată cu unul din amestecurile terapeutice următoare.

ULEI DE MUȘTAR ȘI IODEX

½ ceașcă de ulei de muștar

½ linguriță de iodox

Se adaugă iodox-ul, o formulă alopatică pe bază de iod, la uleiul de muștar. Se amestecă bine, se agită și se aplică pe zona afectată.

COMBINAȚIE CU ULEI DE MUȘTAR

2 linguri de ulei de muștar

1 linguriță de pulbere de șofran de India

½ linguriță de iodox

* Dacă uleiul de pește nu este disponibil, se poate folosi uleiul extras din grăsimea păsărilor de apă.

** Loțiunile reci pot fi sub formă de baze uleioase amestecate cu ulei esențial de mentă, eucalipt, pețșor sau camfor, de preferință reci și păstrate în sticlă verde. Spălăturile pot include apă în care au fost fierte plante, ca semințe de oregano sau schinduf, sau frunze de neem, eucalipt, lămâi sau gălbenele (semințele de oregano trebuie fierse 4 până la 5 minute). Cataplasmele pot fi preparate din argilă moale sau din următorul amestec de plante: amestecați ½ linguriță de șofran de India, ½ ceașcă de făină de grâu, 4 lingurițe de apă, 6-10 picături de ulei (de preferință de muștar) și un praf de sare. Puneți cataplasma pe fași de pânză și aplicați-o pe articulația dislocată.

10 picături de ulei de mentă
30 de picături de ulei de migdale
Se amestecă ingredientele împreună, se agită și se aplică pe zona afectată.

Pentru oricare din combinații, se frecționează delicat aproximativ 30 de minute și apoi se aplică o sticlă de apă caldă pe această zonă pentru încă 45 de minute. Poate fi benefică și aplicarea unei bucați de pânză acoperită cu pastă de argilă. Ambele combinații trebuie păstrate în sticle verzi.

Artrita

Conform Ayurveda, artrita este produsă de dereglarea sau agravarea vatta, numită și vayu. Tulburările vayu își au originea în intestinul gros și au legătură cu lipsa de absorbție a fierului în intestine. Pentru a ameliora această stare, Ayurveda prescrie clisme (basti) cu ulei compuse din o jumătate de ceașcă de ulei de susan încălzit sau un decoct-clisma, în care ierburile sunt înmuiate sau fierte în ulei de susan sau alt mediu lichid*. Postul cu apă caldă – 1 până la 2 litri pe zi – ajută și el în durerile artritei, care este provocată de reducerea circulației în articulații datorită dereglării vayu. Tulburările vata aracă de obicei organismul la bătrânețe, deoarece bătrânețea este dominată de vata. Ceaial de lucernă, schinduf sau rădăcină de ricin, luat înainte de culcare, poate fi de folos. Înghițirea unui cățel mic de usturoi, curățat, urmat de o bobită de ceară de albine, de mărimea unui bob de năut, timp de 40 de zile, s-a dovedit, de asemenea, eficientă în artrite. Șofranul de India, luat intern sau folosit extern, într-un ulei pentru masaj, este, de asemenea, de mare ajutor. Seminele de schinduf sunt benefice și pot fi fierte în ulei de muștar sau de susan sau pot fi amestecate pur și simplu în ulei, înainte de masaj. Lăstrarii de lucernă sau de schinduf trebuie consumați în salate de cei care suferă de artrită.

Înainte de a efectua masaj unei persoane suferinde de artrită, practicantul trebuie să aplice un stimulant – un tratament cu o substanță caldă și umedă. Aceasta se realizează înmuind bucați de pânză de în în apă caldă și aplicându-le pe zona afectată, timp de 3 minute. Apoi se aplică bucați de pânză înmuiate în apă rece, timp de 1 minut.

* Un tip de decoct basti se poate prepara folosind o cantitate egală de ierburi care alcătuiesc triphala (haritaki [*Terminalia Chebula*], bibhitaki [*Terminalia Belerica*] și amla) sau pulberea de triphala, care este ușor disponibilă. Se fierbe o linguriță de pulbere de triphala în ¼ ceașcă de apă până când apa scade la jumătate. Se strecoară și se adaugă lichidul la o ceașcă de ulei preîncălzit. Uleiul este necesar astfel pentru a nu usca colonul și a agrava în consecință vata. Se lasă să se răcească înainte de folosire.

Se reperează stimularea cu apă caldă, apoi se masează zona cu amestecul terapeutic care urmează.

Combinați câte două linguri de ulei de măsline și de muștar*, o lingură de ulei de semințe de schinduf**, ¼ linguriță de pulbere de sofran de India și câte 10 picături de ulei de perisor, de eucalipt și de mentă. Agitați bine amestecul și depozitați-l într-o sticlă galbenă. Dacă nu este timp să tratați uleiul la lumina soarelui 40 de zile, se pot adăuga la amestec 1 ½ de linguriță de ulei de migdale sau de susan care a fost deja tratat la soare într-o sticlă galbenă.

După masarea cu acest amestec a zonei afectate, timp de 5-10 minute, legați o pânză cârpusită cu pastă de argilă (fie argilă terapeutică de Franța, fie argilă de olărit) pe aria afectată și lăsați-o timp de 40 de minute. Dacă această prescripție se folosește zilnic timp de 40 de zile, ea va aduce alinare suferințelor de artrită.

Reumatismul

Reumatismul implică durere în oase, articulații, mușchi, tendoane sau nervi. Tortuși, cea mai mare parte a durerii se simte în articulații deoarece acestea au suprafețe importante pentru mișcare. Deoarece articulațiile sunt locurile unde vasele de sânge trebuie să se răsucescă și să se rotească, acesta este locul normal unde se acumulează și se înfundă materialele reziduale. Alimentația nepotrivită produce toxine care, ducând digestie, se asimilează în sânge; aceste toxine, la rândul lor, devin hiperacide și impure. Pe măsură ce digestia devine deficitară, și se instalează indigestia și constipația, vayu (gazele corporale) se dereglează. În reumatism, vayu este blocat de un înveliș pseudo-mucos cunoscut ca ama, care este produs în intestine. În Ayurveda, această ama otrăvitoare este numită *amavish*. Vayu blocat pătrunde în sistemul circulator, provocând probleme mușchilor, articulațiilor și nervilor. Ca și artrita, reumatismul este în principal o tulburare vata, iar tratamentul de elecție îl reprezintă clismele medicamentate. Acest procedeu îndlătură atât constipația, cât și hiperaciditatea. Clismele uleioase trebuie evitate la cei care suferă de indigestie cronică, hipociditate, tuse cronică, dispnee, diaree, diabet sau anemie. De asemenea, nu trebuie administrate celor bătrâni sau celor sub vârsta de șase ani. Pentru suferinzi de reumatism care se încadrează într-una din categoriile următoare, decocturile-clisma, în care plantele sunt

* Se poate folosi ulei de susan, dacă alte uleiuri nu sunt disponibile.

** Uleiul de semințe de schinduf nu este disponibil în magazine. Acesta se poate prepara prin fierberea unei linguri de semințe în ½ ceașcă de ulei de muștar sau de susan. Când semințele se înnegresc, filtrați uleiul și depozitați-l, pentru folosirea ulterioară.

fierțe sau înmuiate în apă, se pot administra, dacă prinitorul nu are febră, răceală, paralizie, durere de inimă sau durere abdominală severă. (Persoanelor cu diaree nu trebuie să li se administreze nici un fel de clismă).

Alte câteva remedii s-au dovedit benefice în reumatism. Ceaiul de lucernă poate fi consumat la culcare. Uleiul de ricin, care este antireumatic și combate natural durerea, acționează ca laxativ și se poate lua cu o ceașcă de ceai de ghimbir*. Usturoiul este și el antireumatic, iar uleiul lui poate fi folosit, în masaj, pentru a ameliora durerea articulară. Durerea reumatică este provocată de toxinele depozitate lângă articulații; atâta timp cât nu se îndepărtează aceste depozite, nu se poate restabili sănătatea. Este esențial să se obțină un echilibru în chimia organismului. Aceasta se poate face în multe feluri, cum ar fi prin transpirație, masaj de purificare, sau printr-un masaj dur și o clismă. Transpirația poate fi indusă prin stimulare și este un mijloc eficient de a purifica organismul de toxine. Băile de abur sau saunele sunt, de asemenea, instrumente puternice pentru îndepărtarea toxinelor. Aceste metode de eliminare, în cazul ideal, trebuie să urmeze după masaj. Deoarece se poate folosi orice ulei comestibil, se sugerează uleiurile care urmează:

- ☞ Ulei de măsline (de preferat cel în care au fost prăjii căței de usturoi până la înnegrire).
- ☞ Ulei de muștar (de preferat cel în care au fost prăjii căței de usturoi până la înnegrire).
- ☞ Ulei de semințe de susan negru presate la rece (1/2 ceașcă) cu semințe de schinduf (1 linguriță).
- ☞ Orice ulei în care au fost prăjite până la înnegrire semințe de schinduf.
- ☞ Ulei de babuna (mușetel) (poate fi amestecat cu ulei de ricin.)
- ☞ Ulei mahamarayana (poate fi amestecat cu ulei de ricin)
- ☞ Un amestec de ulei de babuna și mahamarayana.
- ☞ Orice ulei dintr-o sticlă albastră, galbenă sau verde.

După masaj, este benefic să se aplice o pastă preparată din semințe de schinduf măcinate pe o bucată de pânză și să se lege pânza în jurul articulației afectate.

* Pentru a prepara ceaiul de ghimbir, tăiați bucățele o bucată de un sfert de inch de ghimbir proaspăt. Puneți ghimbirul în 1 ceașcă de apă și fierbeți până când apa scade la jumătate. (Dacă doriți, puteți fierbe ¼ ceașcă de lapte imprevuă cu apa.). Adăugați ¼ linguriță de frunze de ceai negru și serviți cu Sucanat.

Neurastenia

Depistată frecvent la persoanele cu temperament vata, aceasta este o boală mintală provocată de slăbiciunea creierului și a sistemului nervos. Pacienții se plâng frecvent de nevralgii și dureri ale spatelui, în special în jurul taliei. Uneori, ei acuză o senzație de arsură în zona capului, iar ochii și urechile li se înroșesc. Ca urmare a slăbiciunii vaselor capilare, minrea lor este afectată și își pierde puterea de decizie. Minrea lor devine instabilă și își pierde încrederea și credința în sine, precum și în ceilalți. Persoanele care suferă de neurastenie gândesc negativ despre ele și ceilalți și, uneori, au sentimente de paranoia sau de persecuție. Îngrijorarea constantă, anxietatea și lipsa de odihnă provoacă și întrerup această boală. În situații extreme, pacienții pot acționa psihotic și se pot chiar sinucide. Dragostea și atenția grijului pot aduce alinare tensiunii constante pe care aceștia o încercă. Libertatea sexuală excesivă, fanteziile inutile și folosirea drogurilor halucinogene sau a altor droguri care slăbesc sistemul nervos pot, de asemenea, să cauzeze această boală. Pe lângă psihoterapia regulată, masajul este obligatoriu pentru acești pacienți. Ei au nevoie să își relaxeze și fortifice sistemul nervos, digestiv și circulator. Masajul îi poate ajuta să se bucure de un somn profund, reducând-le astfel anxietatea. Prin îngrijorare și tensiune constantă, digestia și asimilația lor se deteriorează. O alimentație sănătoasă poate fi benefică.

Alimentele care favorizează fortificarea organismului lor includ: laptele, iaurtul, salatele, fructele, legumele și pâinea integrală de grâu. Legumele verzi, ca spanacul, frunzele și lăstarii de schinduf, frunzele de coriandru, mentă și amarant sunt benefice; prazul, morcovii, varza și napii sunt bune, de asemenea. Clorofila din legumele verzi ajută metabolismul celor ce suferă de neurastenie, iar rășinile organice – datorită proprietăților lor laxative și conținutului mare de glucoză – pot favoriza purificarea organismului lor. Legumele cămoase, cum sunt zucchini și alte tipuri de dovlecei, sunt și ele benefice.

Masajul care include frecționarea, ciupirea, strângerea și tapotarea dură este de ajutor. Uleiul ideal de masaj pentru această boală este constituit dintr-un amestec în părți egale de ulei de semințe de dovleac și ulei de lemn de santal. Aplicarea de pastă de lemn de santal (pentru rețetă, vezi nota de subsol de la pag. 89) pe frunte, tâmpile și lobii urechilor sau pe tot capul, inclusiv creșterul, părțile laterale și spatelul acestuia, favorizează vindecarea acestei boli. După masaj, pacientul trebuie să facă o baie de soare, acoperindu-și capul cu frunze și rămurele. Rămurelele și frunzele

permis corpului să absoarbă lumina și căldura soarelui, fără să își deregleze propriul câmp electromagnetic.

După masaj, pacientul neurasenic trebuie să facă o baie. Iarna, apa trebuie să fie caldă; vara, baia trebuie să fie rece sau ușor sub temperatura camerei. Apa rece fortifică nervii. Baia în râu, dacă apa nu este prea rece, ajută și ea. Masajul spatelui și al coloanei se poate face folosind alternativ uleiuri calde și reci. La sfârșitul masajului, se poate aplica o sticlă de apă fierbinte pe regiunea taliei, timp de cinci sau zece minute. Acest tratament poate fi urmat de o frecționare zdravănă cu un prosop rece. Alternarea cald-rece fortifică sistemul nervos și accelerează producția de hormoni de creștere. Plimbările regulate diminuează, înainte de răsăritul soarelui, sunt eficiente pentru echilibrarea compoziției chimice a organismului și aduc, de asemenea, ușurare. În plus, se pot consuma foițe de aur luate cu miere, ca tonic nervos eficient.

Hipertensiunea arterială

Viața luxosă, excesul de greutate, lenea, inerția, consumul în exces de grăsimi, ulei, unt și ghee; fumatul și consumul de alcool reprezintă cauzele principale ale hipertensiunii arteriale. Colesterolul crescut, consumul de condimente iuți și murături și ingerarea de alimente îmbogățite – incluzând excesul de sâmburi, ca migdalele și sâmburii de acaju, atunci când organismul are insuficient foc digestiv pentru a le procesa – provoacă blocaje în sistemul circulator. Aceasta forțează inima să lucreze din greu pentru a pompa sângele prin capilarele contractate. Dacă se urmărește vindecarea completă, trebuie introduse schimbări în stilul de viață. A mânca doar atât cât poate fi digerată cu ușurință și a se angaja în muncă fizică, care crește focul digestiv, intensifică circulația și fortifică nervii, sunt obiceiuri bune, care trebuie dezvoltate. Nivelul de colesterol poate fi scăzut prin post cu supă de zucchini și ghimbir (o linguriță rasă de ghimbir proaspăt măcinat) timp de 2 săptămâni, urmat de un post de o săptămână cu suc de fructe – papaya, suc dulce de pepene sau morcov. Trebuie consumați zilnic cel puțin 3 litri de suc. În fiecare seară, în timpul postului cu sucuri de fructe, trebuie să se ia un pahar de lapte cald cu un praf de șofran și câteva curmale, pentru îndulcire, dacă se dorește.

Masajul, conjugat cu schimbările în stilul de viață, este cel mai eficient remediu pentru hiper(hipo) tensiune arterială și trebuie făcut cu

* Deși foițele de argint sunt ușor de găsit în magazinele indiene, foițele de aur nu sunt atât de accesibile. Pentru o sursă de aprovizionare prin corespondență, vezi Apendicele. Luați o foiță de aur pur cu o linguriță de miere.

regularitate. Uleiul de migdale sau uleiul de semințe de susan negru dintr-o sticlă galbenă trebuie amestecat cu o cantitate egală de ulei de muștar sau de măsline, pentru acest tratament. Se poate adăuga o jumătate de linguriță de ulei esențial de trandafir, pentru o tenă parfumată și pentru a face uleiul calmant pentru inimă. Masajul cu ulei de lemn de santal amestecat cu ulei de susan negru dintr-o sticlă galbenă este, de asemenea, foarte eficient pentru pacienții cu hipertensiune arterială.

Persoanele cu hiper(hipo) tensiune arterială nu trebuie să își maseze capul niciodată. Când execută un masaj complet al corpului, practicantul trebuie să înceapă să lucreze de la picioare pentru a ajuta conectarea primitorului cu corpul fizic, apoi să continue masajul cu talia și masajul trunchiului. Un masaj al piciorului, înainte de a merge la culcare, este foarte benefic pentru tulburările tensiunii arteriale. Într-un mediu plăcut trebuie să se aplice o presiune blândă, ușoară, o perioadă extinsă de timp. Pentru a crește eficiența, se poate adăuga zeama de la o jumătate de lămâie, care a fost ținută la soare, într-o sticlă galbenă, timp de o oră, la ¼ ceașcă de amestecuri uleioase folosite pentru masaj.

Pacientul poate, de asemenea, să bea zeamă de lămâie și apă care a fost păstrată în sticle galbene. Nu se ia mai mult de ½ ceașcă o dată. Pentru a prepara o cantitate suficientă pentru șase doze, se amestecă zeama de la 1 ½ lămâie cu 3 cești de apă și se administrează câte ½ ceașcă la 2 ore.

În India, purtarea unui șirag de mărgele de *rudraksha* (un șirag făcut din fructe de *Elaeocarpus Ganitrus*) reprezintă un tratament binecunoscut pentru hipertensiunea arterială. Dacă nu este disponibil un șirag întreg, câteva boabe de rudraksha înșirate pe un fir roșu trebuie purtate în jurul gâtului. Plimbarea matinală, ca și masajul piciorului înainte de culcare, trebuie să devină o parte a ruinei zilnice a pacientului.

Hipotensiunea arterială

Această boală este provocată de insuficiența substanțelor nutritive în organism datorită circulației sanguine reduse. Trebuie consumate alimente care contribuie la producerea sângelui și trebuie adoptate metode care îndepărtează toxinele din sânge. Masajul este o metodă eficientă de purificare și stimulare a sistemului circulator. De asemenea, fortifică și sistemul digestiv și ajută organismul, aproape la fel de mult ca și exercițiul fizic.

Pentru pacienții cu hipotensiune arterială, trebuie să se aplice o presiune dură, dar suportabilă. Produsele lactate trebuie să se evite sau să nu se consume timp de cel puțin 3-4 ore după ce s-a mâncat pește, ouă sau alte

alimente non-vegetariene. Trebuie mărit consumul de salate, fructe și sucuri de fructe. Postul cu sucuri proaspete de fructe, ca papaia, morcov, mango sau suc dulce de pepene timp de 1 săptămână este deosebit de favorabil.

Masajul, cu o lingură de ulei de susan sau de migdale, păstrat într-o sticlă galbenă, combinată cu $\frac{1}{4}$ ceașcă de ulei de muștar sau de măsline, este benefic. La aceasta se poate adăuga puțin suc de lămâie care a fost păstrat la soare timp de 1 oră, într-o sticlă galbenă. Uleiul de lemn de santal sau uleiul de trandafir pot împrumuta o aromă plăcută și calmează, de asemenea, inima. Exercițiile de respirație, plimbările dimineața devreme și comuniunea cu natura pot fi de ajutor. Pentru cei care tolerează laptele, un pahar de lapte cald, cu 10-12 fire de sofran și o linguriță de ulei de migdale, luat la culcare este benefic. Rășinile organice comune și rășinile munnaquka, preparate din stăbde mari, trebuie să se consume zilnic de câteva ori.

Pacienții cu hipotensiune arterială trebuie să își maseze picioarele în fiecare noapte înainte de culcare cu cremă din ceară de albine (vezi pag. 134). Masajul complet al corpului reduce senzația de înecare din inimă și depresia care, adeseori, reprezintă o dificultate majoră în hipotensiunea arterială. Folosirea boabelor de rudraksha este și ea benefică.

Sciatica

Sciatica este o boală foarte răspândită la persoanele cu temperament vata, la care nervul sciatic, care se întinde de la coloana lombară până la capătul tălpii și degetelor de la picioare, devine îmbâcsit sau presurizat de vata răscolită. Această boală privează mijloacele inferioare de locomoție. Se simte durere în fese, pe fața posterioară a piciorului și gleznei și, uneori, în zona taliei. Freccționarea extinsă asupra punctului sciatic din apropiere gleznei (gulpha marma), cu mici mișcări circulare, poate produce ameliorare. Aplicarea de sticle cu apă caldă pe locul dureros de la articulația șoldului, talie, coapsă sau gleznă este și ea benefică. Deși freccționarea locului dureros o perioadă extinsă de timp produce căldură, aceasta nu este suficientă. Masajul la lumina soarelui sau o baie de soare după masaj va fi cu siguranță de ajutor.

Practicantul de masaj trebuie să folosească tehnicile de freccționare, frământare și apăsare profundă pe punctele dureroase. Se adaugă $\frac{1}{4}$ linguriță de nușoară măcinată fin și înnegrită prin coacere la $\frac{1}{4}$ ceașcă de ulei tratat pentru masaj, dintr-o sticlă galbenă. Filtrați și aplicați acest amestec pe punctele dureroase. De asemenea, se poate aplica pe zona afectată o pastă din pulbere de semințe de schinduf și apă, aplicată pe o bucată de pânză.

Pentru masajul complet al corpului, practicantul trebuie să folosească un amestec din $\frac{1}{4}$ ceașcă de ulei de susan dintr-o sticlă galbenă și 2 linguri de ulei mahanarayana sau o lingură de ulei de arnică. La aceasta, se poate adăuga o lingură de ulei de muștar în care au fost prăjite până la înnegrire semințe de schinduf. Consumarea de lăstari de schinduf, ulei de măsline și usturoi, în salate, este, de asemenea, benefică.

Paralizia

Adeseori un efect ulterior al tulburării vata, această boală ori afectează succesiv picioarele, brațele și capul, ori se extinde în tot corpul și afectează roate dhatus. Masajul este singura tehnică de a readuce la viață zona amorțită sau lipsită de viață. Aplicarea de ulei de migdale dintr-o sticlă galbenă este deosebit de benefică în paralizii. Sucul de portocale și laptele (luate la interval de cel puțin 1 oră) sunt amândouă bune pentru această boală. Pentru a se obține ameliorare, sunt necesare câteva masaje zilnice, o lungă perioadă de timp. În fiecare zi practicantul trebuie să folosească o combinație diferită de uleiuri, după cum se arată în lista de mai jos. Remarcați că uleiul principal – primul ulei listat la fiecare intrare – trebuie să fi fost deja tratat într-o sticlă galbenă.

- Ziua 1: 1 lingură de ulei de migdale, amestecat cu $\frac{1}{4}$ ceașcă de ulei de muștar
- Ziua 2: $\frac{1}{4}$ ceașcă de ulei de migdale, amestecat cu 1 lingură de ulei de pește
- Ziua 3: $\frac{1}{8}$ ceașcă de ulei de migdale, amestecat cu $\frac{1}{8}$ ceașcă de ulei de măsline
- Ziua 4: $\frac{1}{8}$ ceașcă de ulei de migdale, amestecat cu $\frac{1}{8}$ ceașcă de ulei mahanarayana
- Ziua 5: $\frac{1}{2}$ ceașcă de ulei de migdale, amestecat cu 1 lingură de ulei din grăsime de pasăre acvatică.
- Ziua 6: Se începe un nou ciclu, cu Ziua 1.

Practicantul trebuie să fie apt să observe care amestec produce cea mai mare ameliorare, și apoi să folosească acest amestec mai des. Alternarea masajului fierbinte și rece intensifică circulația. O dietă vegetariană corectă și băile de soare favorizează o recuperare rapidă. Trebuie folosită, de asemenea, pulbera de cristale care hrănesc dhatus^{*}. Dacă pacientul

* Masajul executat cu mâinile și uleiul încălzite sau mâinile și uleiul reci.

** Pulbera de lapis lazuli, pulbera de safir albastru și oxidul de turmalină sunt benefice în

este slăbit sau în vârstă, uleiul de migdale dintr-o sticlă roșie se poate adăuga la uleiul de bază pentru masaj sau în salate, pentru consum.

Poliomielita

În principal o boală conctată de copii, poliomielita este provocată de circulația deficitară care, la rândul ei, poate să fie provocată de boli cum sunt infecțiile virale. Deranjamentul yau produce atrofierea mușchilor și oaselor. Masajul cu uleiuri terapeutice, executat, de preferință, de cel puțin patru ori pe zi, la lumina soarelui sau la lumina portocalie, poate favoriza vindecarea poliomielitei. După masaj pacientul trebuie să stea într-o cadă cu apă fierbinte timp de 3 minute, apoi se aplică alternativ comprese fierbinți și reci, timp de 1 minut la fiecare 20 de minute. Aria afectată trebuie masată cu un amestec în părți egale de ulei de pește și ulei de migdale sau de susan, dintr-o sticlă galbenă, portocalie sau roșie. Un amestec de ulei maharanarayana și ulei de semințe de susan negru, ținut într-o sticlă galbenă, portocalie sau roșie, se poate aplica, de asemenea, pe această zonă. Restul corpului trebuie masat cu ulei obișnuit pentru masaj, cum este cel de migdale, susan, muștar sau măsline.

Răbdarea este un ingredient esențial, atât din partea practicantului, cât și din partea pacientului, dar fiind faptul că pot fi necesare luni întregi de masaj înainte de a se observa vreo ameliorare. Masajul, executat de 4 ori pe zi, și folosirea usturoiului și a semințelor de schinduf în alimentație pot fi de ajutor, dar într-o măsură limitată. Recuperarea completă este un miracol, care nu se întâmplă la toți pacienții.

Insomnia

După *Sushruta Samhita*, insomnia este cauzată de agravarea vata sau pitta (vântul sau bila). Insomnia poate fi, de asemenea, atrasă de mâhnire, pierderea de lichide vitale sau o rană sau leziune. Trebuie puse în practică măsurile care întregesc somnul, cum ar fi masarea picioarelor înainte de culcare, ungerea corpului și masarea capului cu ulei de semințe de dovleac, ulei de kahu sau un amestec în părți egale al celor două. Masarea blândă și ușoară a corpului, folosind paste de curățare, spălarea cu șampon și adoptarea unei diete din prăjituri și paste, lapte și struguri, va ajuta pacientul să se refacă repede, la fel ca și un pat moale și plăcut. Această boală, dacă i se permite să continue o lungă perioadă de timp, poate cauza

paralizii.

* Cum ar fi ungerea cuișii cu cremă din ceară de albine, ulei de santal, ulei de trandafir sau ulei de iasomie.

o cădere nervoasă. Ritmurile organismului sunt deranjate de acțiunile contrare legilor naturii. Culcarea la ore târzii și trezirea la ore târzii; o slujbă neinteresantă; obiceiurile unei vieți trăite la întâmplare; anxietățile, stresurile și încordările – acestea sunt principalele cauze ale insomniei.

Cel mai frecvent suferă de această tulburare persoanele care lucrează mai puțin cu corpul, decât cu mintea. Oboseala mentală cauzează o tulburare în sistemul nervos, împiedicând relaxarea sau somnul. Fumatul, mesele luate noaptea târziu, lecturile excitante și locuirea într-un apartament închis pot provoca insomnie, la fel palpirațiile cardiace și sentimentele de vină sau exaltare.

Sunetul unui instrument muzical indian numit ramburină, sau orice sunet care nu este electronic, duce la vindecarea completă a acestei boli fără a fi necesară folosirea altor medicamente. De obicei, această muzică are cea mai mare eficiență dacă se ascultă în timp ce pacientul primește un masaj relaxant, fie al întregului corp, fie al piciorului sau al capului.

Charaka, autorul *Charaka Samhita*, ne oferă o descriere plastică a somnului:

Când sinele activ al omului

A obosit în trup și minte,

Pierzând legătura cu treburile lui lumești,

Somnul vine la el.

Toate plăcerile și durerile,

Sănătatea și boala,

Vitalitatea și slăbiciunea,

Dezvoltarea și decăderea,

Înțelepciunea și ignoranța,

Chiar și viața și moartea,

Ne ajung în somn.

Când sinele omului, neostoit,

În trup și minte a ostenit,

Iar el de treburi se desprinde,

Atunci și somnul îl ajunge.

Toate desfătările și suferința,

Sănătatea – ca și neputința,

Vigoarea și slăbiciula,

Înflorirea și prăvula,

Înțelepciunea și neștiința,

Chiar și viața și neînvința

Ne ajung în somn.

Când ne trezim după somnul de noapte cu senzația că boala s-a strecurat înăuntrul nostru în timpul nopții, somnul nostru poate fi caracterizat ca fiind produs de:

- Tamas (inertia, greutatea)
- Creșterea mucusului în organism
- Încordarea fizică și mentală
- Amânarea somnului
- Boală

După *Sushruta Samhita*, somnul este energia inefabilă a zecității atopătrunzătoare care are în mod natural influență asupra întregii creații. Felul de somn care se instalează când nervii senzitivi (nervii purtători ai senzațiilor) ai corpului sunt șocați de *Shleshma* (mucus), care abundă în calitatea tamas, este cunoscut ca somn tamasic. Acesta este somnul care provocă inconștiență în momentul trecerii în neînțință sau al morții. Omul cu temperament tamasic doarme atât noaptea, cât și ziua; cel cu temperament rajasic doarme fie noaptea, fie ziua; genele celui cu temperament sattvic nu sunt niciodată vizitate de somn înainte de miezul nopții. Cei cu kapha slăbită și vayu agravat, ori cei care suferă de tulburări fizice sau mentale, dorm foarte puțin sau chiar deloc. Somnul lor este de tip vaikarika sau delirant, adică foarte agitat. Astfel de persoane pot adormi numai când sunt epuizate, acesta fiind singurul moment în care ele pot înceta să se mai gândească la treburile lor.

Somnul în timpul zilei este interzis în toate perioadele anului, conform Ayurveda, cu excepția verii, în cazul copiilor mici și bătrânilor, celor cu activitate sexuală excesivă și alcoolicilor cronici. Bărbații care suferă de pierdere de grăsime, mucus sau sânge, ori de indigestie sunt, de asemenea, excepții; totuși, ei trebuie să doarmă doar o *muhurta* (48 de minute). De asemenea, cei care au rămas treji până la ore târzii pot dormi jumătate din timpul cât au stat treji. Somnul în timpul zilei agravează toate cele trei doshas ale corpului și favorizează boli ca: tusea, astmul, catarul, greutatea, nevralgiile sau amorteala membrelor, febra și pierderea apetitului.

Somnul apare, în mod normal, noaptea, din cauza poziției Pământului și efectului gravitației. Somnul este de natură divină. Acesta purifică mintea de gânduri necurate, prin intermediul viselor; îmbunătățește sănătatea, vigoarea, vitalitatea și înțelepciunea; și perfecționează percepția Sinelui. În timpul somnului natural, organismul se reorganizează. Numai acest tip de somn este autentic. Alte tipuri de somn sunt produse de creșterea tamas, și trebuie să fie evitate.

Plimbările dimineața devreme, masajul spatelui și al capului, în timpul zilei, și masajul picioarelor și capului înainte de culcare, toate acestea sunt de ajutor în combaterea insomniei. Executantul masajului trebuie să fie cineva care este plăcut sau respectat de pacient. (Auto-masajul, în cazul insomniei, nu este de prea mare ajutor.). La treizeci de minute după masaj, pacientul trebuie să facă băi sau dușuri alternative, calde și reci, fiecare durând numai 2 minute. Înainte de baie, capul pacientului trebuie clătit, cu apă la temperatura camerei, și înfășurat într-un prosop ud.

Bronșita

Accastă boală se întâlnește, cel mai frecvent, la persoanele cu constituție de tip kapha. Ayurveda recomandă vărsăturile terapeutice, ca tratament eficient, deoarece acestea elimină excesul de mucus din corp și aduc alinare organismului. Masajul cutiei toracice și al regiunii pieptului, cu ulei dintr-o sticlă galbenă, amestecat în părți egale cu ulei de susan negru sau ulei de muștar, este de ajutor. Uleiul de susan, combinat cu 10 picături de ulei de eucalipt, poate și el să atenueze simptomatologia.



Capitolul Șapte

Masajul în timpul Sarcinii

Sarcina este o stare deosebită. În această perioadă, femeia suferă o serie de schimbări, atât în metabolismul său, cât și în mintea sa. În cel mai bun caz, ea își va fi făcut musculatura suplă și flexibilă dinainte de sarcină, prin exerciții ca asanele yoghine și pranayama, prin masaj și prin studiul nutriției. Dar, chiar în situația în care ea nu s-a pregătit din timp pentru acest important eveniment, poate dedica acestui scop primele trei luni de sarcină. Tehnicile de relaxare și meditație trebuie și ele să fie deprinse, deoarece vor spori seninătatea, care este necesară pentru a deveni o mamă bună. În timpul sarcinii, femeia experimentează legătura intimă dintre trupul și mintea sa. De asemenea, ea trebuie să păstreze armonia interioară a trupului și a minții sale.

Practicile masajului, asanelor yoghine, pranayama și meditației afectează tot organismul și promovează sănătatea optimă, atât a trupului, cât și a minții. Acestea unifică laturile fizică, emoțională și spirituală ale femeii gravide, furnizând, astfel, un mediu chimic mai bun pentru creșterea copilului dinăuntrul ei. Aceste practici cresc și probabilitatea unei refaceri rapide după nașterea copilului.

MASAJUL ABDOMINAL/SPINAL ȘI ASANELE:

PRIMELE TREI LUNI

Un bun masaj, însoțit de asane specifice, cum sunt *matsyasana* (poziția peștelui), *spashakasana* (poziția iepurelui), *banasana* (poziția lebedei) și *ushtrasana* (poziția cămilet), ca și exercițiile de pranayama, vor fortifica musculatura abdominală. Această combinație de practici va ajuta

vitoarea mamă să poarte copilul și va favoriza dezvoltarea adecvată a fătului. Mușchii abdominali joacă un rol important în timpul nașterii, propulsând copilul afară din uter. În primele trei luni, practicantul de masaj trebuie să se concentreze asupra abdomenului și coloanei vertebrale. Masajul spinal și asanele yoghine sunt cele care vor crește flexibilitatea coloanei în această perioadă. O coloană puternică este esențială, pentru că ajută femeia gravidă să poarte kilogramele în plus; de asemenea, previne încovoierea umerilor, care se poate observa frecvent în timpul sarcinii. Masajul fortifică și nervii, iar un sistem nervos care funcționează corespunzător ajută fătul să crească și să se dezvolte. *Paschimottanasana* (aplecarea înainte) și *surya namaskar* (salutul soarelui) sunt asane ideale de practicat în timpul primelor trei luni de sarcină. Aceste poziții ajută la ușurarea efortului suplimentar al spatelui și musculaturii pelviene, cauzat de greutatea fătului în creștere.

Masajul cu ulei al regiunii abdominale și spinale trebuie executat în ordinea următoare: Mai întâi practicantul trebuie să se concentreze asupra bazinului, apoi asupra spatelui și, în cele din urmă, asupra mușchilor abdominali. Flexibilitatea regiunii pelviene favorizează o naștere ușoară, în timp ce masajul musculaturii spatelui fortifică zona spatelui și ajută mama să poarte surplusul de greutate al copilului. Statul turcește și pozițiile de rot felul cu picioarele încrucișate favorizează fortificarea bazinului; acestea oferă relaxare, favorizează flexibilitatea și facilitează o naștere ușoară.

MASAJUL SPATELUI ȘI EXERCȚIILE DE RELAXARE:

ULTIMELE ȘASE LUNI

După primele luni de sarcină, toate asanele yoghine care presupun încordare sau cele care solicită efort muscular se întrerup. În nordul Indiei, femeile nu mai execută nici o poziție yoghină după primele trei luni de sarcină, cu excepția exercițiilor de aplecare ușoară sau genuflexiunilor. Singurele practici care se pot continua până la data nașterii și după aceea sunt cele cinci poziții deja menționate (*matsyasana*, *shashakasana*, *hamsasana*, *ushtrasana*, *paschimottanasana*), *surya namaskar*, masajul, pranayama și tehnicile de relaxare, și meditația.

Conform *Sushruta Samhita*, femeia gravidă trebuie să evite următoarele: orice fel de muncă fizică, postul, somnul în timpul zilei, nopțile pierdute, supărările persistente și spaima, mersul cu căruța, raportul sexual și reprimarea voluntară a oricărui impuls natural.

De asemenea, trebuie evitat cu grijă orice lucru care ar putea afecta negativ poziția copilului în uter. Masajul spatelui – adică masajul pelvisului,

coloanei vertebrale și musculaturii spatelui – trebuie intensificate în această perioadă. Acest masaj poate fi însoțit de exerciții simple de respirație adâncă (pranayama) sau alte practici de relaxare. Există multe variații de pranayama (sau practici de respirație controlată) care sunt recomandate practicantelor yoga care nu sunt gravide. Femeile gravide trebuie să execute un tip de pranayama cunoscut ca *bhastrika* (respirație abdominală) sau o practică mai ușoară cunoscută ca *surya bhadan*. Surya bhadan începe printr-o inhalatie cu nara dreaptă cât se numără până la doi, apoi cu ținerea respirației, cât se numără până la opt, urmată de expirație, cât se numără până la doi. Femeile gravide trebuie să se asigure că nu își țin respirația mai mult decât este confortabil. Practica trebuie să fie relaxantă și blândă.

Respirația adâncă favorizează îndepărtarea toxinelor și a produsilor reziduali din organism. De asemenea, folosește pentru a furniza mai mult oxigen și substanțe nutritive atât mamei cât și copilului. La un alt nivel, respirația adâncă favorizează concentrarea minții, purifică și calmează sistemul nervos, și îmbunătățește mediul chimic intern al organismului femeii gravide. Deoarece pranayama relaxează atât trupul cât și mintea, ea poate ajuta la diminuarea durerilor de naștere, care preiau controlul minții în momentul nașterii. Pe lângă faptul că ajută mama care naște să suporte durerea, respirația adâncă ajută și la propulsarea copilului afară din uter. Din cauza naturii ei ritmice, pranayama impune un ritm, în organism, care ajută la armonizarea forțelor corpului. Combinația dintre o coloană sănătoasă – devenită puternică prin masaj – și respirația ritmică îndepărează teama care produce tensiune și blochează procesul natural al nașterii. Durerea este un mecanism normal, creat de natură pentru a ajuta nașterea, și nu poate fi eliminată complet, dar masajul și pranayama îi permit femeii gravide să tolereze durerea și să-și mențină starea de echilibru emoțional.

După primele trei luni de sarcină, masajul femeii gravide trebuie să includă exerciții de relaxare. Multe femei încearcă o intensificare a emoțiilor în timpul sarcinii, în special după luna a treia. În plus, ele pot deveni dintr-o dată depressive. Relaxarea ajută la diminuarea acestui stres emoțional. După încheierea fecărei părți a masajului spatelui – pelvisul, coloana și spatetele – practicantul trebuie să-i ofere primitoarei un anumit interval de timp pentru a practica exerciții simple de respirație adâncă, cum s-a descris mai sus, sau unul din următoarele exerciții de relaxare: *yoga nidra* (somnul yoghin), shavasana (poziția cadavrului), numărarea respirațiilor sau repetarea mantrilor.



Practica Yoga nidra induce o stare de relaxare profundă. Pentru a dobândi această stare, prin conștientizarea corpului se induce relaxarea minții. Aceasta se face prin autosugestie: mintea este antrenată în observarea corpului, pe măsură ce se relaxează progresiv, de la degetele de la picioare, până în creștetul capului. Pentru a practica poziția yoghină shavasana, primicioarea pur și simplu se întinde pe spate cu brațele și picioarele ușor depărtate de corp și respiră lent folosind în întregime respirația abdominală (vezi pag. 51 pentru transcrierea indicațiilor pentru shavasana.). O altă tehnică simplă de relaxare constă, pur și simplu, în numărarea respirațiilor. În mod ideal, aceasta se execută în proporție de 1: 4: 2. De exemplu, inhalați numărând până la doi; țineți-vă respirația numărând până la 8; expirați numărând până la 4. Alternativ, combinarea repetării unei mantra cu respirația poate fi de foarte mare ajutor în inducerea relaxării profunde. Chiar și simpla conștientizare a respirației profunde va ajuta la calmarea minții și a sistemului nervos și va preveni o criză emoțională. Alternarea celor trei faze ale masajului spatelui cu metodele de relaxare tocmai descrise este foarte benefică. Aceasta va ajuta la eliberarea hormonilor de creștere în proporție corectă și va sprijini dezvoltarea adecvată a fătului. Această combinație dinamică conferă vitalitate viitoarei mame, făcând-o capabilă să furnizeze mai eficient forță pranică și oxigen fătului în dezvoltare. În plus, crește pacea și armonia atât a mamei, cât și a copilului.

STADIILE SARCINII

Prima și a doua lună

După *Sushruta Samhita*, în timpul primei luni de sarcină, în uter se formează doar o substanță gelatinoasă. Această informație, la fel ca multe alte informații furnizate de *Sushruta* în acest text, este coroborată de știința medicală. *Sushruta* declară că, timp de aproximativ șase sau șapte zile după concepție, noul organism se cuibărește în peretele uterului. În jurul săptămânii a șaptea embrionul capătă o formă recognoscibilă. El continuă, spunând că, în luna a doua, embrionul ia o formă care este fie ca un bulgăre, în cazul copilului de sex bărbătesc, fie alungită, ceea ce indică un copil de sex femeiesc. Conform științei medicale, membrele apar ca niște mici muguri pe embrion când acesta este mai mic de o lună, iar inima începe să bată cu câteva zile înainte de sfârșitul primei luni.

Însumând, în timpul celei de-a șaptea săptămâni – sfârșitul lunii a doua de sarcină – embrionul uman capătă o formă recognoscibilă. Până la acest



moment, creierul deja s-a format, având capacitatea de a coordonarea celelalte organe ale corpului prin intermediul impulsurilor electrice. În această perioadă, creșterea este rapidă, dar neregulară. Scheletul începe să se dezvolte după 46 până la 48 de zile, ceea ce înseamnă că organismul unei femei gravide are nevoie de mai mult calciu și alte minerale.

În această perioadă este necesar masajul adecvat al spatelui și regiunii abdominale, iar viitoarea mamă trebuie să se relaxeze și să execute numai munci casnice ușoare. În plus, ea trebuie să practice exerciții de respirație profundă și meditație, ori de câte ori este posibil.

Practicantul de masaj trebuie să petreacă mai mult timp masând spatelul, la fel și coapsele, gambelul, gleznele și picioarele. Folosirea uleiului trebuie redusă, deoarece uleiul necesită mai multă frecționare pentru a fi absorbit de organism, fiind posibil să provoace încordarea organismului femeii gravide și să întrerupă ritmul ei respirator normal. În loc de a aplica uleiul direct pe corp, trebuie lubrifiate mâinile practicantului, cu doar atâtă ulei cât este necesar pentru a permite frecționarea lină, presarea, frământarea și strângerea corpului. În India, se folosește în mod obișnuit uleiul de muștar, atât înainte, cât și după naștere, deși uleiul de arahide și uleiul de cocos se folosesc și ele. Practicantul trebuie să respecte preferințele mamei, dacă aceasta preferă alt ulei pentru aroma lui sau din alte motive.

Luna a treia și a patra

În timpul lunii a treia se dezvoltă mușchii fătului, și acesta își poate mișca membrele. Totuși, mișcarea este plâpândă, iar mama nu o poate percepe.

În luna a patra, conform *Sushruta Samhita*, toate membrele și organele embrionului devin mai puternice, iar fătul este înzestrat cu conștiință, datorată formării vâscozității inimii. Inima este sediul conștiinței; prin acest vehicul, fătul își exprimă dorința de plăceri senzuale – cum sunt lucrurile de gustat și de mirosit – prin potfele mamei lui. Această lună este importantă pentru practicant, deoarece de acum încolo acesta trebuie să se conformeze exigențelor viitoarei mame, în ceea ce privește alegerea uleiurilor și a aromelor, deoarece preferințele copilului pot fi cunoscute prin cele ale mamei.

În această perioadă trebuie executate masajele calmante și relaxante, asupra taliei, spatelui, coloanei și regiunii abdominale. Picioarele și umerii necesită și ele puțină frecționare, presare și frământare. Către sfârșitul lunii a patra, fătul atinge cam jumătatea greutății pe care o va avea la naștere.

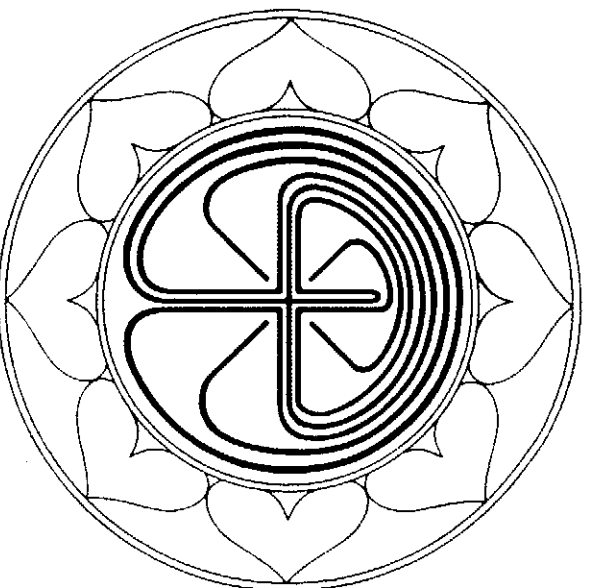
Luna a cincia și a șasea

Din luna a cincia mișcăările fătului pot fi derectate și percepute distinct de viitoarea mamă. În timpul lunii a șasea copilul este înzestrat cu mințe; el doarme, se trezește realizând existența lui subconștientă, și își schimbă pozițiile. În plus, începe să acumuleze grăsime și să își dezvolte unghiile de la degete. Activitatea din interiorul uterului crește în această perioadă; copilul crește până la aproximativ 30 cm lungime și cântărește între 340 și 570 de grame.

În luna a șasea se dezvoltă facultatea cunoașterii. Copilul este apt să răspundă la mediul extern al uterului. Masarea taliei, spatelui și coloanei trebuie să fie executată cu blândete, și o perioadă mai lungă de timp, iar masajul trebuie să se încheie cu frecționarea și apăsarea umerilor și gambelor. Regiunea abdominală nu mai trebuie să fie masată după luna a patra, ci trebuie doar să fie frecționată foarte blând.

Luna a șaptea, a opta și a noua

În timpul lunii a șaptea, toate membrele sunt în mod clar dezvoltate. Ultimele trei luni reprezintă timpul completării aspectului fizic al dezvoltării în uter – copilul crește, câștigă în greutate și capătă control muscular. Scopul masajului și al exercițiilor de respirație, în această perioadă, este să îndepărtaze tensiunea și stresul, să fortifice coloana și să evacueze toxinele.



Masajul intensifică circulația și ajută la purificarea sângelui. Exercițiile de respirație profundă și pranayama, combinate cu masajul, conferă vitalitate și, de asemenea, oxigenul și anticorpii necesari pentru sistemul imunitar la copilului. Masajul trebuie să continue până la începerea durerilor nașterii. În timpul travaliului, viitoarei mame trebuie să i se ofere masaj de relaxare, pentru a reduce teama și tensiunea, și blocajele produse de aceasta. Parturiența poate fi masată pe umeri și pe gât, pentru a reduce tensiunea simțită în timpul nașterii. Această zonă trebuie să fie tratată mai blând decât înainte de începerea durerilor nașterii. Pe de altă parte, spatele, talia și pelvisul ei pot fi masate mai profund decât era recomandat după luna a patra și înainte de instalarea travaliului. Picioarele și gambelile nu trebuie să fie masate în timpul travaliului.

Viitoarea mamă trebuie să se simtă în siguranță și protejată în acest timp. Ea trebuie rugată să vizualizeze nașterea copilului sau să se concentreze asupra unei yantra pentru naștere. Oricare din aceste forme de concentrare favorizează o naștere rapidă, dacă se execută o dată ce încep adevăratele dureri ale nașterii. Yantra din figura 105 este adeseori desenată cu o pastă roșie pe un platou de metal și așezată în fața femeii aflate în travaliu. Meditația asupra acestei forme ajută femeia să își depășească remerile prin faptul că îi distrage atenția de la durere. Relaxarea care urmează îi permite copilului să se nască mai ușor.

După naștere

După nașterea copilului, proaspetei mămici trebuie să i se permită să se relaxeze timp de trei sau patru zile. După acest timp, masajul și exercițiile de respirație profundă trebuie reluate și continuate timp de 40 de zile. Dacă această perioadă de timp poate fi prelungită, ea nu poate fi în nici un caz redusă. În India, atât nou-născutul, cât și lăuza primesc masaj cu aceeași regularitate cu care primesc mâncare și hrană. Valoarea masajului ca instrument de purificare este deosebit de importantă în acest timp, deoarece nici lăuza, nici copilul nu se pot angaja în vreun exercițiu fizic solicitant.

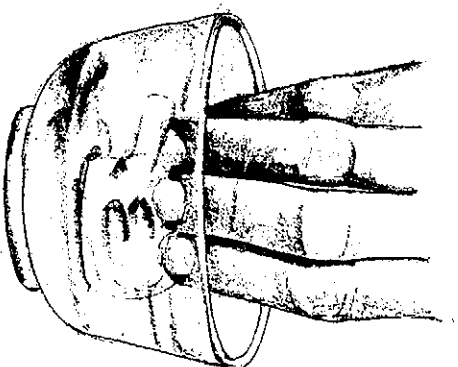
Organismul unei femei acumulează multă încordare fizică și mintală în timpul procesului nașterii. Există dureri înainte și după naștere. Pe lângă masajul abdomenului, masajul post-partum, care se concentrează pe coapse, talie, spate, gât și umeri, ajută organismul lăuzei să se reorganizeze și să se relaxeze, provocând astfel recuperarea rapidă. În timpul ultimelor patru luni de sarcină musculatura regiunii abdominale

se întinde, pe măsură ce fătul continuă să crească. Masajul regulat cu ulei poate ajuta mușchii să își recapete forma lor naturală, după naștere.

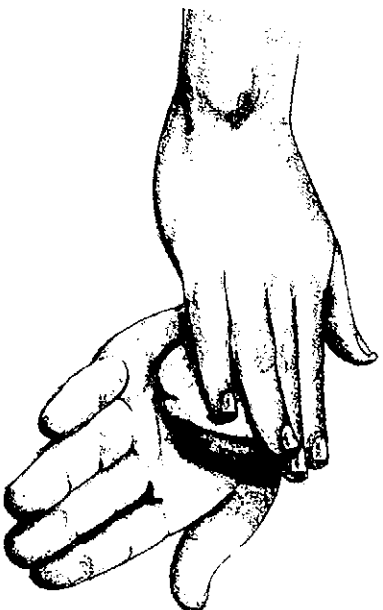
În vremurile moderne, noile mămici găsesc că nu-și pot permite 40 de zile de odihnă; o asemenea odihnă este posibilă numai pentru mamele care trăiesc în familii extinse. Când această odihnă este negată, apar probleme legate de stres și încordare care, la rândul lor, distrug sentimentele romantice naturale ale femeii. Cu toate că structura socială în care trăiesc femeile s-a schimbat radical, datorită modificărilor economice, musculatura abdominală a femeii, după naștere, a rămas aceeași. Astăzi, poate că avem un standard mai bun de viață, dar ne pierdem substratul sănătății fizice și mintale. Oricui i-ar reveni sarcina recuperării, nu îi putem nega unei lăuze odihna de care are atâta nevoie. În tradiția hindusă, se consideră că lăuza trece printr-un proces natural de purificare în cele 40 de zile care urmează nașterii. Nu îi este permise să se roage sau să gătească în această perioadă. După ce perioada de purificare s-a sfârșit, ei i se face o baie. Aceasta este ca o declarație oficială că femeia este gata să își reia treburile casnice și ritualurile religioase normale. În timpul perioadei de odihnă de 40 de zile, lăuzei i se oferă alimente hrănitoare, exerciții ușor de practicat și masaj. În epoca actuală, este nevoie să fim atenți să nu ne distrugem viața maritală prin negarea dreptului lăuzei la odihna binemeritată și la masajul cu ulei. Aceasta va ajuta la grăbirea recuperării ei, și îi va ridica moralul.



106



107



108

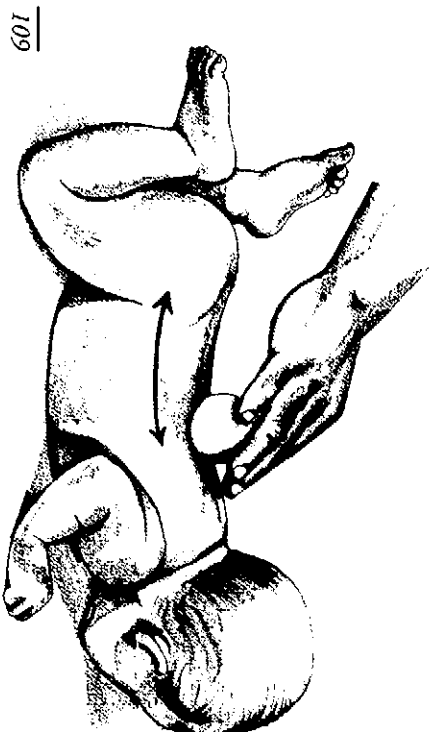


Capitolul Opt

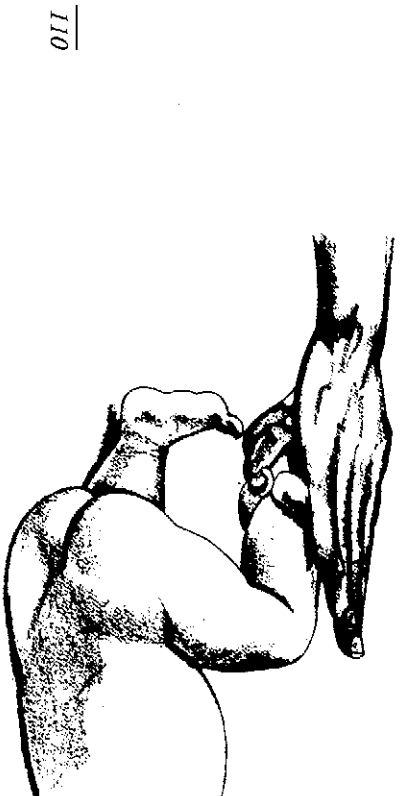
Masajul Copilor mici

Masajul copiilor nou-născuți are o lungă tradiție în India. Ca și masajul proaspetei mămici, masajul nou-născuților – cel puțin la început – este și el un fenomen necesar. După *Sushruta Samhita*, se recomandă un masaj purificator imediat după naștere – înainte de tăierea cordonului ombilical – pentru a curăța resturile membranei care acoperă corpul bebelușului. În mod tradițional acesta se execută prin rostogolirea unei mingi de aluat de-a lungul corpului. Se face o minge moale de aluat, cam de mărimea unei lămâi, din făină integrală de grâu, proaspătă și măcinată fin, și apă. Pe măsură ce se formează mingea de aluat, se adaugă puțin ulei de migdale, pentru a o face moale și hrănitoare pentru pielea copilului (figurile 106, 107 și 108). (Acest ulei vine în completare uleiului deja prezent în bobul de grâu). Se poate adăuga și un fir de șofran de India la făină, pentru a ajuta la fortificarea pielii și a o proteja de infecții. În loc de a fricționa corpul nou-născutului cu mâna cuiva, acesta este frecționat ușor cu această minge de aluat. (Dacă aceste ingrediente nu sunt disponibile, se poate folosi orice bucată de pânză moale. Nu este nevoie să se aplice ulei pe pânză). Textura mingii de aluat, care se încălzește în contact cu mâinile omului, este foarte asemănătoare, ca temperatură și textură, cu carnea mamei. Chiar înainte de a freca mingea de corpul copilului, aceasta este dată prin puțin ulei de migdale, ceea ce determină resturile de membrană să se lipească de mingea de aluat. După ce se îndeplinește această procedură, se curăță gura copilului de mucozități. *Sushruta Samhita* recomandă să se folosească ghee (untul clarificat este bun și el) și sare gemă. Curățirea gurii se face prin lubrifierea degetelor

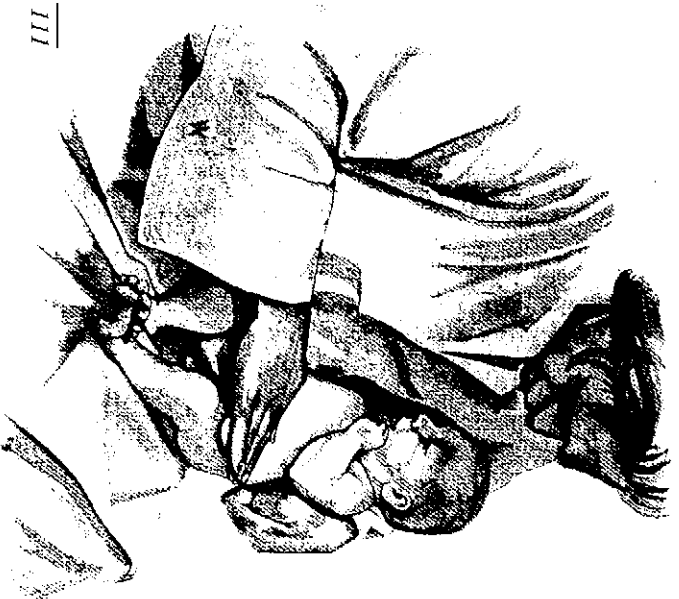




109



110



111



112

cu ghee care a fost combinat cu un praf de sare gemă, apoi se introduc cu grija degetele lubrificate în gura copilului și se curăță mucozitățile din interiorul acesteia. *Sushruta Samhita* continuă spunând că, după această curățire a gurii, trebuie să se aplice pe capul copilășului nou-născut o cârpă de in înmuiată în unt clarificat.

Apoi cordonul ombilical, după ce a fost tras ușor, astfel încât să iasă puțin afară din abdomen, trebuie legat cu un capăt al unei sfori în punctul situat la opt lățimi de degete de buric, iar celălalt capăt al sforii trebuie legat în jurul gâtului copilului. Până în acest moment, cordonul ombilical este esențial pentru existența copilului, deoarece toți nadis importanți sunt conectați cu acesta. Dacă se taie cordonul fără să abă un suport pe partea în care este conectat cu buricul, acesta va cădea jos. Dar, când celălalt capăt al sforii este legat în jurul gâtului copilului, firul susține acea parte a cordonului și acesta nu este nevoie să fie atins cu degetele sau cleștele. Apoi cordonul ombilical trebuie să fie tăiat imediat deasupra ligaturii.

În timpul primelor șase zile după naștere, copilul este curățat cu o minge proaspătă de aluat înainte de baie. Frencționarea cu mîingea de aluat intensifică circulația, favorizează evacuarea toxinelor, și ajută aparatul digestiv al copilului. În mod obișnuit, practicantul care masează mama, masează de asemenea și copilul.

În ziua a șaptea după naștere, masajul actual cu mîingea de aluat începe și continuă timp de trei săptămâni. Înainte de această zi, mîingea de aluat era folosită, ca un fel de aplicator de ulei, pentru a curăța corpul copilului. Masajul cu mîingea de aluat este diferit de curățire, pentru că, în timpul masajului, copilul este frencționat în mod repetat pe aceeași zonă cu mîingea de aluat, și se folosește o presiune moderată (fig. 109, 110, 111 și 112). De îndată ce pielea copilului se înroșește puțin și temperatura corpului crește, i se poate face baie. Mîingea de aluat trebuie dată prin

ulei din când în când. Absorbția uleiului de către pielea copilului ajută la menținerea echilibrului adecvat între cele trei doshas.

Masajul cu mâinile se începe când copilul are vârsta de o lună, după ce a fost absorbit suficient ulei și corpul copilului a devenit puternic. Uleiurile pentru masaj, cum sunt uleiul de muștar, susan sau cocos, sunt folosite în mod obișnuit în India. Uleiul de muștar este folosit iarna, uleiul de cocos – vara, iar uleiul de susan – primăvara și toamna. Uleiul de muștar, totuși, poate fi iritat pentru pielea delicată a unor copii și, pentru aceștia, se recomandă numai folosirea uleiurilor de migdale, cocos sau susan.

Mingea de aluat este folosită acum doar ca instrument de curățare și numai atât cât este necesar. Ea poate folosi la îndepărtarea părului de pe corpul copilului. Dacă masajul cu mingea de aluat nu se face în timpul primelor trei luni, un exces de păr poate uneori să crească pe față, brațe, picioare și spate; acest lucru poate fi stânjenitor pentru copil, în special dacă este fată, în adolescență.

Masajul executat cu mâinile, folosind un ulei potrivit cu anotimpul și dosha se continuă zilnic timp de trei luni. În timpul acestor trei luni, practicantul trebuie să manevreze mâinile și picioarele copilului, pentru a activa și exersa mușchii. De asemenea, în acest timp, practicantul trebuie să petreacă mai mult timp masând coloana, spatele, gâtul și regiunea taliei, palmele și labele picioarelor, deoarece aceste părți este necesar să devină puternice pentru a susține corpul. De îndată ce copilul începe să își țină capul singur și să își susțină greutatea corpului pe brațele lui, aceste practici pot fi întrerupte. Masajul coloanei, totuși, încă rămâne un aspect important al masajului copilului. Organele genitale și anusul copilului trebuie masate zilnic cu ulei pentru a preveni infecțiile. În cazul băieților, prepușul penisului trebuie să fie tras în sus și trebuie să se aplice ulei pe zona expusă, pentru a preveni infecțiile fungice.

O cârpă de bumbac sau de in înmuiată în ulei (cum s-a discutat la pagina 88), trebuie să se aplice pe cap, numai în primele patru - până la opt - săptămâni. După această perioadă, mișcările copilului fac să fie dificil de menținut cârpa la locul ei. Această practică este foarte benefică, deoarece combate uscăciunea scalpului și întărește rădăcinile părului. După această perioadă de șase săptămâni, se continuă aplicarea de ulei pe regiunea capului, în timpul masajului.

În primele trei luni, copilul trebuie să fie manevrat cu grijă, astfel încât să se evite orice disconfort. Masajul nu trebuie executat în aer liber, decât dacă este suficient soare și căldură. Copilul nu trebuie să fie certat sau trezit brusc din somn, ca să nu se înspăimânte. De asemenea, copilul



nu trebuie ridicat sau așezat jos cu bruschețe; aceasta poate produce o dereglare a vayu (aer) în corp. Orice încercare de a pune copilul să șadă, înainte ca acesta să fie destul de puternic să se susțină singur, poate provoca o atitudine cocoșată (cifoza).

După *Sushruta Samhita*, un copil nu trebuie să fie lăsat singur într-un loc care nu este curat sau sfânt; el nu trebuie lăsat sub cerul liber (într-un loc neacoperit) sau pe suprafețe ondulate; el nu trebuie să fie expus la căldură excesivă, furtuni, ploaie, praf, fum sau apă rece. Un copil care este crescut ținând cont de aceste principii și cu dragoste și afecțiune, devine sănătos, plin de viață și inteligent.

Masajul zilnic al unui copil trebuie continuat timp de 18 luni. După această perioadă, masajul se poate face alternativ, pe zile. Dacă este posibil să se continue totuși cu obiceiul masajului zilnic, aceasta va fi de ajutor pentru a face copilul puternic și fericit.



Capitolul Nouă

Masajul de Infrumusețare

În zorile civilizației omul a căutat ambrozia miraculoasă care să prevină decăderea sau chiar moartea trupului. Înceleptii și profeții au prescris yamas (reguli de conduită) și niyamas (reguli de control interior) simple pentru a menține echilibrul mediului chimic al organismului. Pozițiile yoga și pranayama (exerciții de respirație) erau folosite pentru a menține virilitatea, vitalitatea, flexibilitatea coloanei și sănătatea oaselor, musculaturii, ligamentelor și nervilor. Meditația și alte mijloace de a dobândi relaxarea profundă, cum ar fi masajul, erau recomandate, de asemenea, pentru a spori sănătatea și strălucirea. *Sushruta Samhita* susține că, pentru cei care sunt în căutarea sănătății perfecte și a unui corp sănătos, se recomandă *abhang* sau ne-ungerea corpului. Vagbhata menționează, în a sa *Ashtanga Hridaya*, că masajul este numit *ayu-kar*, adică cel care crește longevitatea. După Vagbhata, când se combinau toate aceste practici, ele puteau ajuta omul să trăiască o viață lungă, inspirată, sănătoasă și fericită.

Trăsături ca frica, pasiunea, mânia, lăcomia, mânia, gelozia, invidia, egoismul și lenea alterează în mod constant chimia organismului. Atunci când corpul devine supraincărcat cu toxine, aceste trăsături negative încep să influențeze celulele organismului și, ca urmare, forma și textura naturală a pielii se distrug. Coloana devine încordată și se pierde strălucirea naturală a corpului. Corpul devine neplăcut vederii și urât.

Coloana este centrul sistemului nervos și al tuturor activităților neuromotorii. Forma ei joacă un rol important pentru forma corpului. Dacă nu este bine configurată coloana, corpul va suferi. Coloana este conectată

cu toate organele interne și este sediul centrilor psihici primari. Dacă se masează corect coloana, se eliberează hormoni de creștere, care joacă un rol important în frumusețea fizică. Înaintea vârstei de patruzeci și cinci de ani, tot ce este necesar pentru bunăstarea unei persoane există în interiorul acesteia, iar masajul doar intensifică circulația acestor materiale nutritive din interior. Totuși, după vârsta de patruzeci și cinci de ani, este necesar să se adauge în alimentația zilnică minerale și vitamine, sub formă de oxizi de cristale, pulberi de cristale și rasayanas, care sunt tonice de întinerire preparate din ierburi și plante medicinale. Masajul coloanei poate vindeca multe probleme produse de dereglările vata și kapha. Prin practicarea non-volenței, mulțumirii, toleranței și iertării și prin abținere de la malicie, gelozie și invidie, prin păstrarea unei diete vegetariene sănătoase și prin folosirea masajului, exercițiilor de respirație și meditației, organismul poate fi ajutat să își refacă, în anumite limite, strălucirea și frumusețea naturală. Numai practicarea masajului, fără introducerea unor schimbări în obiceiurile și stilul de viață, nu este suficientă. Dacă degenerarea organismului se datorază îmbătrânirii, atunci produsele speciale de hrănire și întinerire, preparate din ierburi medicinale, cristale și pulberi, trebuie folosite în masajul de înfrumusețare. Dacă îmbătrânirea prematură și decăderea sunt provocate de boală, atunci trebuie urmată cura terapeutică pentru acca boală, înainte de a trece la masajul de înfrumusețare.

Masajul de înfrumusețare îi poate ajuta pe cei a căror sănătate și viață este în conformitate cu yamas și niyamas, după cum s-a menționat. Acesta îi poate ajuta, de asemenea, pe cei care se refac după boală, pe cei a căror piele a devenit aspră datorită dereglării vata și pe cei care au îmbătrânit prematur din cauza stresului și a vieții încordate. Masajul de înfrumusețare poate produce miracole pentru oamenii tineri și energici. Masajul descris în acest capitol se adresează, de fapt, oamenilor de toate vârstele, cu condiția ca ei să consume o hrană adecvată, să se odihnească suficient și să practice exercițiile de respirație profundă.

Persoanele în vârstă, care se abțin de la alimentația incorectă și intoxicantă și care fac exerciții, vor părea mai tinere decât vârsta lor, nu numai în cursul tratamentului, ci și mult timp după aceea, cu condiția ca să își mențină aceste bune obiceiuri.

DIETA PREGĂTITOARE

Tratamentul de înfrumusețare prin masaj este o cursă de patruzeci de zile. Cu cel puțin două săptămâni înainte de începerea tratamentului, trebuie să se renunțe la carne, pui, pește și ouă. Prima zi de tratament începe cu

luarea unui purgativ. În următoarele trei sau patru zile se mănâncă numai supe și *khichari*, de preferat un amestec în părți egale de moong dal și orez*. Pentru restul rutinei terapeuice se urmează o dietă vegetariană, se mănâncă multe fructe, legume, nuci, semințe, lapte, brânză și smântână. (Cei cu probleme de greutate, totuși, trebuie să folosească produse lactate în cantități moderate). Ceiurile de plante sunt folosite pentru a favoriza eliminările și a epura compoziția chimică a sângelui. Urmând acest regim dietetic, efectele masajului de înfrumusețare se vor manifesta mai rapid. Într-o anumită vreme, o practică populară printre regii și reginele din India consta în a face baie în lapte crud și a-și fricționa corpul cu malai (caimac de lapte fierț), smântână sau unt neprocesat**. Persoanele născute în timpul fazei de creștere a lunii trebuie să încerce aceasta cu două săptămâni înainte de această fază, începând din dimineața care urmează nopții celei mai întunecate. Reversul se aplică celor născuți în cursul fazei de descreștere a lunii.

Pe când dieta și măștile faciale descrise aici se pot autoadministra și vor determina îmbunătățirea texturii și tonusului pielii, beneficiile complete ale masajului de înfrumusețare nu se pot obține fără un masaj al coloanei, gâtului și umerilor, executat de un masor calificat.

AMBIANȚA PENTRU TERAPIA DE ÎNFRUMUSEȚARE PRIN MASAJ

Practicantul trebuie să fie o persoană tandră și fericită. Tramentul trebuie administrat într-un spațiu confortabil, închis și încălzit. Trebuie creată o ambianță propice, făcută și mai plăcută prin prezența florilor și folosirea aromelor. Aceasta trebuie bine protejată de întreruperi ca sunetul telefonului sau prea mulți vizitatori. În timpul masajului, trebuie să se asculte muzică relaxantă și veselă.

Practicantul nu trebuie să vorbească prea mult, dar trebuie să fie desul de bine informat despre uleiuri și paste, pentru a putea explica beneficiile acestora. În cazul în care este întrebat de primitiv. Toată preparatele sub formă de mască trebuie pregătite proaspăt de către practicant, în cursul nopții precedente, și depozitate în borcane de sticlă, într-un loc răcoros și uscat, pentru a evita fermentația. În fiecare zi, masajul de înfrumusețare trebuie să înceapă cu primitivul având nara dreaptă deschisă și dominantă.

* Khichari este un fel de mâncare din orez și dal. Pentru rețeta de khichari vezi *The Healing Cuisine* de Harish Johari (Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 1994).

** Malai, smântâna și untul neprocesat se foloseau pentru frecționarea feței, gâtului, mâinilor, sănilor și picioarelor, dacă se folosea unt, cu acesta se fricționa tot corpul.

Dacă nu este așa, atunci este nevoie ca primitorul să se întindă pe partea lui stângă, în poziția fetală, până când se deschide nara dreaptă*. (Vezi analiza relației dintre nări și emisferele dominante ale creierului de la pagina 52).

Masajul de înfrumusețare durează, cel puțin, 80 de minute, ba chiar până la 120 de minute, pentru acele tratamente care reclamă proceduri speciale de aplicare și masaj pentru îndepărtare. (Aceste tratamente speciale sunt descrise la paginile 126-135). Mici perioade de relaxare sunt intercalate în masajul de înfrumusețare, care însumează, în total, 35-40 de minute. Luare împreună, practicantul trebuie să alocă tratamentului de înfrumusețare prin masaj 2 ore-2 ½ ore, în afară de timpul necesar pentru baia sau dușul care urmează. Cu toate că timpul de relaxare poate fi redus, rezultatele nu vor mai fi aceleași.

Schema tratamentului de înfrumusețare de patruzeci de zile este schițată în tabelul de mai jos. Procedurile și formulele sunt descrise în paginile care urmează.

SCHEMA TRATAMENTULUI DE ÎNFRUMUSEȚARE DE PATRUZECI DE ZILE

<i>Zila</i>	<i>Procedura</i>	<i>Formula</i>	<i>Procedura Relaxarea</i>	
			<i>(min)</i>	<i>(min)</i>
1	Masaj de înfrumusețare	Formula de ulei	80	40
2	Aplicare de ubtan pe tot corpul și frecționarea corpului	Formula de ubtan nr. 5 și relaxare, urmată de formula de ulei	100	40
3	Masaj de înfrumusețare	Formula de ulei	80	40
4	Baie de argilă și masaj de înfrumusețare	Argilă umedă și relaxare, urmată de formula de ulei	120	40
5	Masaj de înfrumusețare și aplicare facială de ubtan	Formula de ulei, urmată de formula de ubtan nr.2	90	40
6	Masaj de înfrumusețare și mască facială	Formula de ulei, urmată de masca de migdale și smântână	100	40
7	Masaj de înfrumusețare	Formula de ulei, urmată	90	40

* Când nara dreaptă este deschisă, corpul poate absorbi ingredientele nutritive ale măștilor și uleiurilor mult mai ușor. Având această nară deschisă, organismul este protejat împotriva răcelii și a agravării kapha.

	și mască facială	de masca de migdale și smântână		
8	Masaaj de înfrumusețare	Formula de ulei	80	40
9	Aplicare de ubtan pe tot corpul	Formula de ubtan nr. 5, urmată de relaxare și frecționarea corpului cu ulei	100	60
10	Masaaj de înfrumusețare	Formula de ulei	80	40
11-21	Masaaj de înfrumusețare	Formula pentru corp, din lapte crud	80	40
22	Aplicare de ubtan pe tot corpul și frecționarea corpului	Formula de ubtan nr.5 și relaxare, urmată de formula pentru corp, din lapte crud	100	60
23	Masaaj de înfrumusețare și mască facială	Formula pentru corp, din lapte crud, urmată de masca de migdale și smântână	90	40
24	Masaaj de înfrumusețare	Formula pentru corp, din lapte crud	80	40
25	Masaaj de înfrumusețare și mască facială	Formula pentru corp, din lapte crud, urmată de masca de migdale și smântână	90	40
26-28	Masaaj de înfrumusețare	Formula pentru corp, din lapte crud	80	40
29	Masaaj de înfrumusețare și mască facială	Formula pentru corp, din lapte crud, urmată de masca de migdale și smântână	90	40
30	Aplicare de ubtan pe tot corpul și frecționarea corpului	Formula de ubtan nr. 5, urmată de relaxare și formula pentru corp, din lapte crud	100	60
31	Masaaj de înfrumusețare	Formula pentru corp, din lapte crud	80	40
32-34	Masaaj de înfrumusețare	Formula de ulei	80	40
35-40	Aplicare de ubtan pe tot corpul și frecționarea corpului	Formula de ubtan nr. 5, urmată de relaxare și formula de ulei	100	60

SUCCESIUNEA MASAJULUI DE ÎNFRUMUSEȚARE

Pentru descrierea tehnicilor de masaj, cum sunt tapotarea, frământarea, frecționarea și strângerea, vezi paginile 47-48.

Spatele (15 minute de masaj, 10 minute de odihnă)

După ce ați verificat dacă nara dreaptă a primitorului este dominantă (vezi pag. 52), acesta este pus să se întindă cu fața în jos pe masa de masaj. Ungeți-vă mâinile cu ulei și începeți prin a tapota ușor baza spatelui cu palmele. Apoi frământați suprafața cu vârfurile degetelor și frecționați în lungul spatelui cu policele și încheieturile ambelor mâini, avansând sistematic spre cap. Continuați timp de 15 minute. Acoperiți primitorul cu un cearșaf sau un prosop de în sau bumbac și odihniți-vă împreună în shavasana (vezi pagina 51) timp de 10 minute. În acest timp, puteți vorbi despre lucruri ca obiceiurile sănătoase de viață, sănătate sau efectul pe care îl au alimentele asupra frumuseții și strălucirii. Sau puteți doar să vă relaxați împreună.

Brațele și mâinile (30 de minute de masaj, 10 minute de odihnă)

Ungeți-vă iar palmele cu ulei și începeți procedurile de tapotare, frământare și frecționare. Începeți de la omoplați și lucrați în sens descendent, înspre degere. Insistați mai mult timp asupra articulațiilor – umăr, cot, încheietura mâinii, articulațiile degetelor – decât asupra musculaturii dintr-unele. Când ați lucrat în întregime un braț, îndoiți cotul și rotiți articulația umărului; executați o mișcare descendentă în zigzag de-a lungul întregului braț, până la degere. Încheiați prin masarea fiecărui deget separat, apoi frecționați delicat cu o picătură de ulei fiecare unghie. Când ați terminat de lucrat ambele brațe, acoperiți iar primitorul cu un cearșaf sau un prosop de în, și odihniți-vă timp de 10 minute.

Umerii și gâtul (5 minute de masaj, 5 minute de odihnă)

Aplicați o presiune puțin mai mare decât e suportabil, apăsând de câteva ori dinspre articulația umărului spre gât. Apoi apăsați pe mușchii gâtului, lucrând de la baza gâtului spre occiput. Repetați aceste etape, frecționând mușchii cu ulei până la absorbirea acestuia. Nu lucrați pe umeri și pe gât mai mult de 5 minute. Acest segment poate fi urmat de o perioadă opțională de relaxare de 5 minute.

Faza (10 minute de masaj, 10 minute de odihnă)

Cereții primitorului să se întoarcă pe spate. Alegeți una din următoarele formule faciale: o cantitate mică din formula de ulei, formula facială din lapte crud sau smântâna din lapte crud. Utilizați numai una din aceste formule, pe care o veți folosi de fiecare dată pe parcursul tuturor celor patruzeci de zile de tratament. În continuarea masajului feței, practicantul poate aplica o mască. De îndată ce începe să se usuce, masca trebuie îndepărtată, și poate fi aplicată crema din ceară de albine.

Începeți prin a freciona cu formula facială aleasă maxilarul inferior și bărbia, cam 3 minute, pentru a permite substanțelor nutritive să fie absorbite de piele. Apăsarea ușoară cu palmele pe maxilarul inferior și bărbie folosește la eliminarea încordării. Apoi frecionați amândoi obrații în cercuri concentrice tot mai extinse, pentru a intensifica circulația și a favoriza îndepărtarea ridurilor. Obrații pot fi ciupiți, apăsați și trași ușor cu vârfurile degetelor, de câteva ori. Cereții primitorului să execute o inspirație adâncă și să rețină aerul înăuntru, astfel ca obrații să se rotunjească ușor. Masajul obraților poate continua până în zona articulației temporo-mandibulare, în fața urechii. Toate părțile feței unde apar riduri trebuie să fie ridicate cu degetele și frecionate. Ridurile tind să apară în apropierea nasului și în jurul ochilor, frunții și buzelor. Larba *busne yusuif* este un remediu fantastic pentru îndepărtarea ridurilor. Ea poate fi transformată într-o pastă simplă, folosind un mojar și un pisălog și puțin lapte, și poate fi aplicată direct sau folosită ca parte a unei formule (vezi masca de migdale și smântână, de la pagina 133).

Plecând de la obrați și maxilarul inferior, frecionați ușor nasul, apoi apăsați ușor peste pleoapele închise și orbitele oculare. Palmarea ochilor, timp de câteva minute, poate favoriza inducerea relaxării profunde. Apoi apucați ambele sprâncene între policele și arătătorul fiecărei mâini și apăsați ușor pe roată lungimea lor.

Fruntea înregistrează gândurile și emoțiile noastre negative, trădând deseori aceasta prin riduri. Practicantul trebuie să ridice ușor pielea de pe frunte, și apoi să maseze în cercuri mici în jurul acesteia.

Masajul feței culminează cu masarea dură cu cremă a buzelor, de către practicant. Mișcările circulare ale vârfurilor degetelor (în sens orar cu mâna dreaptă, în sens anti-orar cu mâna stângă) sunt ideale pentru aceasta. Aceste masaj în cercuri mici se poate aplica și obraților, nasului și frunții. Chiar înainte de a acoperi primitorul cu un cearșaf sau prosop, picurați, în fiecare ochi, o picătură de apă de trandafiri, care a fost păstrată

înt-un loc răcoros, într-o sticlă albastră. Asigurați-vă că apa de trandafiri este pură – adică, apă distilată din petale de trandafiri, nu așa cum se găsește în mod obișnuit, apă distilată la care s-au adăugat câteva picături de esență de trandafir. Ultima nu este bună pentru ochi.

SEAFURI FOLOSITOARE

Practicile următoare vor suplimenta efectul tratamentului de înfrumusețare și trebuie să fie continuate și după încheierea ședinței de patruzeci de zile. Seara, înainte de culcare, picioarele trebuie masate timp de cel puțin 10 minute fiecare. Fața trebuie frecționată cu malai, caimac de lapte fierț, timp de 10 minute, înainte de a merge la culcare. Dimineața, malai-ul se îndepărtează simplu, cu apă caldă. Apoi ochii trebuie spălați cu apă de izvor sau apă de fântână, la care s-au adăugat câteva picături de apă de trandafiri. Aceasta nu numai că îmbunătățește vederea, dar împrumută strălucire ochilor. Apa de trandafiri și apa rece sunt răcoritoare, iar ochii au nevoie să se răcorească, pentru a deveni puternici. În curele naturiste, ochii sunt fortificați prin aplicarea de comprese reci și umede. După ce s-au tratat ochii, se poate aplica pe față crema din ceară de albine (vezi pagina 134).

Pe față trebuie să se folosească numai creme preparate din ierburi și uleiuri pure și ceară de albine; cosmeticele, hidratantele și spray-urile sintetice trebuie abandonate. În general, fața trebuie spălată cu apă mai rece decât temperatura corpului. La baie, trebuie să se evite spălarea cu apă caldă a capului, feței și ochilor.

TRATAMENTE SPECIALE

Băile cu argilă

În tratamentul cu băi de argilă, corpul se acoperă din cap până în picioare cu o pastă umedă de argilă. Chiar înainte de a uscarea completă a acesteia, argila este îndepărtată de practicant, prin frecare cu vârful degetelor. Apoi se frecționează ușor corpul. Când nu a mai rămas nici urmă de argilă, primitorul ia poziția shavasana timp de 40 de minute(vezi pagina 51). Apoi urmează o frecționare completă cu ulei și un duș cald.

Ubtan

Ubtan este o pastă preparată din alune sau făină, la care se adaugă alte ingrediente, cum sunt uleiul și mirodentile. În India, ubtan este folosit ca ingredient în masajul ceremonial care se administrează înaintea de nuntă.

Înainte de ceremonie, atât mireasa, cât și mirele, primesc un masaj cu ubtan, în casa din care vine fecare. Acesta îi ajută nu numai să se relaxeze, ci le conferă și o aură de sănătate.

Săpunurile disponibile pe piață curăță inclusiv uleiurile și substanțele chimice naturale din piele. În plus, săpunul usucă porii. Deoarece ubtan este preparat din ingrediente naturale și hrănitoare, acesta oferă o metodă minunată de curățare a pielii și trebuie folosit în locul săpunurilor. Șofranul de India din formulele de ubtan furnizează iod, într-o formă care se poate absorbi direct prin piele. Făina și uleiul din ubtan servesc atât pentru curățare, cât și pentru lubrifiere. Făina de năur este deosebit de benefică pentru piele; uleiurile, în general, împrumută pielii un nimb strălucitor, sănătos.

Inițial, pasta extrage excesul de căldură al corpului sau al ferei. După ce pasta începe să se usuce, mișcarea de frecare utilizată pentru a o îndepărta restabilește temperatura normală a corpului, intensifică circulația și atrage energie proaspătă la suprafața pielii.

Ubtan se poate aplica pe față, pe partea superioară a corpului sau pe tot corpul. După îndepărtarea pastei din tratamentul facial cu ubtan, împroșcați fața cu apă rece, la care s-au adăugat câteva picături de apă de trandafiri. Apoi clăuiți cu apă caldă (care poate să conțină câteva picături de zeamă proaspătă de lămâie, după dorință). După uscare, aplicați delicat pe față cremă din ceară de albine.

În tratamentul corporal cu ubtan, la o oră după îndepărtarea pastei de pe corp trebuie să se facă o baie cu apă rece sau caldă. În apa de baie se poate adăuga zeamă proaspătă de lămâie. În ora dintre tratamentul cu ubtan și baie, se poate face o baie de soare, iarna. Totuși, fața trebuie protejată de lumina directă a soarelui. În întimitatea unei grădini împrejmuite, vă puteți bucura de soare în timpul perioadelor de relaxare, dar nu mai mult de 20 de minute.

În continuare, urmcază rețetele pentru formulele de ubtan. Pentru formulele de la nr. 1 la nr. 5, amestecați ingredientele adăugând apă atât cât este necesar pentru a forma o pastă densă. Pentru formulele de la nr. 6 la nr. 7, urmați instrucțiunile oferite.

FORMULA DE URBAN NR. 1:
PENTRU MASAUL CORPORAL COMPLET CU UBTAN

Cantitățile sunt suficiente pentru acoperirea completă a corpului cu ubtan.

- 1 ½ linguriță de ulei de muștar
- 4 linguri de făină de năut
- 1 linguriță de praful de șofran de India

FORMULA DE UBTAN NR. 2:
PENTRU O PIELE STRĂLUCITOARE ȘI NETEDĂ

Această formulă furnizează suficiență pastă pentru acoperirea întregului corp.

- 1 ½ linguriță de ulei de muștar sau de migdale
- 4 linguri de făină de năut
- 1 linguriță de praful de șofran de India
- 1 lingură de pulbere de schinduf

FORMULA DE UBTAN NR. 3: PENTRU REUMATISM

Se aplică pe locurile dureroase.

- 1 ½ linguriță de ulei de măsline
- 1 ½ linguriță de pulbere de schinduf
- ¾ linguriță de ulei de muștar
- ¼ linguriță de pulbere de usturoi
- 4 linguri de făină de năut
- 1 linguriță de praful de șofran de India

FORMULA DE UBTAN NR. 4: PENTRU ACNEE

Această formulă furnizează o cantitate suficientă pentru câteva aplicații faciale. Se aplică direct pe coșuri.

- 1 ½ linguriță pastă de chiraunji (alune)
- 1 ½ linguriță de pulbere de coajă uscată de portocale
- 1 ½ linguriță de ulei de cocos
- 1 lingură ulei de germeni de grâu
- 1 linguriță de praful de șofran de India
- 2 linguri de făină de năut
- 1 praful de camfor organic pulverizat

FORMULA DE UBTAN NR. 5:
PENTRU TRATAMENTUL CORPORAL INTEGRAL CU UBTAN

Această formulă furnizează o cantitate suficientă pentru tot corpul

- 4 linguri de făină de năut
- 2 linguri de ulei de muștar sau de migdale
- 1 linguriță de praf de sofran de India
- 1 linguriță de pulbere de schinduf
- 1 linguriță de ulei de germeni de grâu
- ¼ linguriță ulei de trandafir

FORMULA DE UBTAN NR. 6: PENTRU TRATAMENTUL FACIAL CU UBTAN

Această formulă furnizează o cantitate suficientă pentru o aplicație facială de ubtan

- 1 lingură de pastă de migdale
- 1 lingură de pastă de acaju
- 1 ½ linguriță de pastă de fistic
- 1 lingură de malai (caimac de lapre fier)
- 1 lingură de ulei de germeni de grâu
- 1 lingură de apă de trandafiri
- ¼ ceașcă de pastă de linte roșie (vezi masca facială cu linte, pag. 132)
- făină de năut (pentru îngroșare)

Înmuiiați separat în apă migdalele, acaju-ul și fisticul în coajă și lăsați-le acoperite peste noapte. Dimineața, scurgeți fiecare bob și îndepărtați pielița de pe migdale. Folosind un mojar și un pisălog, preparați cantitatea de pastă necesară din fiecare sâmbure.

Amestecați roate ingredientele până când capătă consistența iaurtului. Pentru îngroșare, adăugați puțină făină de năut. Această formulă se va păstra în frigider timp de 24 de ore; după acest interval de timp, făina și pasta de sâmburi se acresc. Preparați doar atât cât trebuie pentru un singur tratament.

FORMULA DE UBTAN NR. 7: PENTRU A FACE PIELEA SĂ STRĂLUCEASCĂ

Următoarea metodă de preparare a pastei ubtan este menționată într-un text cunoscut sub numele de Vanaushadhi Chandrodaya. Această rețetă furnizează suficient pentru tratamentul complet cu ubtan al corpului.

- ¼ ceașcă de semințe de muștar galben sau alb
- 2 cești de lapte

Combinai semințele de muștar și laptele într-o cratiță și lasați-le să fiarbă. Micsorai flacăra și lăsați la foc mic până când laptele se evaporă complet. Puneți la uscat semințele fierre de muștar, la soare sau într-un cupror încălzit. Când s-au uscat complet, transformați semințele în pulbere cu un mojar și un pisălog și depozitați-le într-un borcan de sticlă.

Pentru a obține o mască facială cu ubtan, amestecați trei linguri rase de semințe de muștar uscate la soare cu o cantitate mică de lapte crud. Amestecați cu un mojar și un pisălog până când se formează o pastă de consistența iaurtului.

Această formulă se va păstra în frigider timp de 24 de ore. După acest timp, laptele crud se acrește.

FORMULA DE UBTAN NR. 8:

PENTRU CURĂȚIREA FEȚEI ȘI REDUCEREA RIDURILOR

- 1 lămâie, stoarsă
- 1 lingură de ulei de germeni de grâu
- ¼ ceașcă de făină integrală de grâu

Combinai zeama de lămâie și uleiul de germeni de grâu. Adăugați făină, până când se formează o pastă de consistența iaurtului. Se folosește ca mască facială. Această formulă se va păstra în frigider timp de 36 de ore. După acest interval de timp, făina fermentează.

FORMULE ȘI MĂȘTI

FORMULA DE ULEI

- 2 cești de ulei de susan
- ½ ceașcă ulei de migdale
- ½ ceașcă de ulei de germeni de grâu
- 1/3 ceașcă de ulei de sanal

Agitați bine și puneți într-o sticlă transparentă, lăsând să stea la soare timp de 40 de zile. Depozitați într-un loc răcoros și uscat.

MASCĂ FACIALĂ CU LINTE

- ½ ceașcă linte roșie
- 2 cești de lapte

Înmuiiați linteă în lapte peste noapte. În dimineața următoare, măcinați amestecul până când obțineți o pastă, fără să adăugați apă sau lapte. Aplicați pasta pe față. Înainte să se usuce complet, îndepărtați-o prin frecare cu vârfurile degetelor. Clătiți fața cu apă caldă și frecați-o ușor cu un prosop umed, pentru a intensifica circulația.

FORMULĂ FACIALĂ CU LAPTE CRUD

¼ ceașcă de lapte crud
1 linguriță de ulei de migdale

Amestecați bine uleiul și laptele și masați-l pe față. Deoarece durează până când se absoarbe uleiul, aplicările se pot face în mai multe tranșe. Într-o aplicărie, amestecul se poate păstra în frigider.

FORMULĂ PENTRU CORP CU LAPTE CRUD

1 ceașcă de lapte crud
½ linguriță de ulei de migdale
½ linguriță de ulei de germe de grâu

Combinați și amestecați-le bine.

MASCĂ DE MIGDALE ȘI SMÂNTÂNĂ

1 ceașcă de smântână (de preferat din lapte crud de vacă)
1 ceașcă de semințe de muștar galben
7 migdale
apă (pentru înmuiere)
1 linguriță rasă de iarbă husne yusuf

Cu două zile înainte de tratament, înmuiati semințele de muștar în smântână peste noapte. Dacă este necesar, se poate adăuga lapte crud în smântână, pentru a mări volumul. În dimineața următoare, fierbeți amestecul până când se evaporă complet smântâna. Lăsați semințele să se usuce la soare. Puneți-le de o parte. (Se prepară semințe de muștar suficiente ca să permită câteva aplicații).

Cu o noapte înainte de tratament, înmuiati migdalele în apă peste noapte. Dimineața, decojiți-le și transformați-le într-o pastă cu ajutorul

* Husne yusuf este un tip de iarbă persană care se poate cumpăra din magazinele care vin ierburile Ayurvedice sau Unani.

unui mojar cu pisălog. Apoi, Pisați cu pisălogul într-un mojar 2-3 linguri de semințe de muștar uscate la soare, până când se transformă în pulbere; trebuie să rezulte cam 1 lingură de pudră. (Puneți restul de semințe uscate la soare, într-un borcan de sticlă cu capac etanș, și depozitați-l într-un loc răcoros, uscat și întunecos).

Într-un mic bol, combinați semințele de muștar pulverizate, iarba pulverizată și pasta de migdale. Aplicați pasta pe față și, înainte să se usuce complet, îndepărtați-o prin frecare ușoară cu vârful degetelor. Clătiți fața cu apă caldă și freccionați-o ușor cu un prosop umed, pentru a intensifica circulația.

CREMĂ DIN CEARĂ DE ALBINE

- 2 linguri de ulei de susan
- 2 linguri de ulei de cocos
- 1 lingură de ulei de muștar
- 4 linguri de ceară de albine purificată
- 1 lingură de ulei de migdale
- 1 lingură de ulei de germeni de grâu
- $\frac{3}{4}$ lingură de ulei de santal
- $\frac{3}{4}$ lingură de ulei de trandafir (opțional)

Încălziți uleiurile de susan, cocos și muștar într-o cratiță. Lichefați ceara de albine și adăugați-o peste uleiuri. Luați de pe foc și, când amestecul începe să se răcească, adăugați înăuntru uleiul de migdale și de germeni de grâu și amestecați. Adăugați uleiul de santal (și, dacă doriți, ulei de trandafir, care calmează și hrănește inima), și amestecați bine. Când se răcește complet amestecul, depozitați-l într-un borcan curat de sticlă. Această formulă conține o cantitate suficientă pentru uzul zilnic al unei persoane timp de 6 luni.

Această cremă trebuie să se folosească după orice tratament de curățare a feței. Ea furnizează substanțele nutritive necesare pielii și ajută la vindecarea rănilor, tăieturilor, mușcăturilor, arsurilor și chiar a escarelor. Este la fel de eficientă pentru nou-născuți, ca și pentru cei foarte bătrâni. Ceara de albine protejează fața de schimbările climatice, poluare și praf și, totuși, nu astupă porii. În plus, aceasta îndepărtează ridurile, vindecă uscăciunea pielii și coșurile, și catifelează pielea aspră.

REMEDII PENTRU OCHI

Kajal este un remediu popular pentru ochi, preparat frecvent, în zonele rurale din India, din depozitele de negru de fum de pe lămpile cu ghee. Pentru prepararea lui, oamenii ard un fitil de bumbac într-o lampă cu ghee, plasând o plăcuță curată de argint (sau bronz) sau o lingură deasupra flăcării. Depozitele de negru de fum sunt apoi adunate și amestecate cu o cantitate infimă de ghee și un praf de camfor organic*. Rezultatul final, o pastă lipicioasă, de consistența unui ruj, se depozitează în mici cutiute de argint. (argintul este ideal, deoarece nu permite dezvoltarea bacteriilor). Kajal se poate prepara și prin arderea unui fitil de bumbac în ulei de muștar. Acest procedeu este uzual în India, iar negrul de fum rezultat din uleiul de muștar are puternice proprietăți medicinale.

Pentru aplicarea kajal, atingeți ușor vârful degetului inelar de kajal. Când o cantitate infimă aderă la vârful degetului, aplicați-o cu grijă pe toată lungimea fiecărei pleoape. Kajal luminează ochii, făcându-i să pară mai proeminenți și mai frumoși, dar, mai important, el are proprietăți medicinale: poate vindeca multe boli de ochi, și poate să îmbunătățească vederea și să păstreze sănătatea ochilor. Cu toate că poate provoca o ușoară senzație de arsură și lăcrimare ușoară, acestea sunt cauzate de o reacție chimică care, de fapt, fortifică ochii. Camforul este răcoritor și, în plus, stimulează glandele lacrimale, ajutând ochii să rămână sănătoși.

Kajal trebuie aplicat pe ochi zilnic, dimineața, după spălarea pe față. Bărbații trebuie să aplice kajal seara, înainte de culcare.

În India, bărbații, femeile și copiii de toate vârstele, inclusiv nou-născuții, poartă kajal. Totuși, nu se adaugă camfor la formula pentru copii. Copiii poartă kajal de la șase zile după naștere până la vârsta de șase ani, pentru a proteja ochii. Kajal-ul produs manual se poate găsi în multe băcănii indiene din Occident.

Surma este un alt remediu popular pentru ochi, în India de astăzi. Surma este un colir-pudră, preparat prin pisarea antimonului pe o piatră, cu ierburi. Se mai pot folosi pulberile de cristale din perle, smaralde și safir albastru. Surma furnizează la fel de multe beneficii pentru sănătate ca și kajal-ul. Musulmanii o aplică din motive religioase – însuși profetul Mahomed folosea surma. Surma se aplică pe pleoape cu o baghetă specială de argint sau de zinc.

* Dacă se dorește, se pot adăuga la ghee câteva picături de ulei de neem.

Apendice

MARMAS ȘI POZIȚIONAREA LOR

<i>adhipati:</i> creșterul capului	<i>kshipra:</i> între police și arătător
<i>ani:</i> deasupra și lateral de rotulă	<i>kukundarayya:</i> articulațiile
<i>ani:</i> pe fața internă a brațului, imediat deasupra cotului	sacroiliace
<i>ansa pbalaki:</i> pe omoplați	<i>kurchsvara:</i> călcâiul (posterior) și marginea externă a piciorului (anterior)
<i>ansa:</i> umeri	<i>kutchsvara:</i> mijlocul încheieturii mâinii, la baza policelui și chiar sub degetul mic
<i>apalapaa:</i> deasupra și lateral de regiunea ombilicală	<i>kurpara:</i> în interiorul articulației cotului
<i>apanga:</i> colțul extern al ochiului	<i>kuruachha:</i> deasupra kshipra, rădăcina policelui
<i>apastambha:</i> între ombilic și stern	<i>kuruachha:</i> bolta plantară
<i>avarta:</i> colțul extern al sprâncenei	<i>lobitaksba:</i> regiunea inghinală
<i>guda:</i> vârful coccisului	<i>lobitaksba:</i> plica axială
<i>gulpha:</i> articulația gleznei	<i>manibandha:</i> încheietura mâinii
<i>bridayam:</i> apendicele xifoid	<i>manya dhanni:</i> lateral de glanda tiroidă
<i>indravasti:</i> centrul gambei	<i>nabbi:</i> ombilicul
<i>indravasti:</i> mijlocul antebrațului	<i>neel dhanni:</i> în fața laringelui
<i>janu:</i> articulația genunchiului	<i>nitamba:</i> unghiul extern al crestei iliace
<i>kakshadbara:</i> axila	<i>parbua sandbi:</i> deasupra katika
<i>katika tarunam:</i> baza feselor și creasta pelviană	tarunam, în înălțimea taliei
<i>krikatikas:</i> baza craniului	
<i>kshipra:</i> între haluce și degetul al doilea de la picior	

phana: partea laterală a fiecărei nări

shanb: tâmpla

simantakas: articulațiile oaselor craniului

sramatrīka: arterele laterale ale gâtului

stringataka: pe palatul moale

stammula: sub mameleon

stambhita: deasupra mameleonului

sthapni: al treilea ochi

talbriḍaya: centrul tălpii piciorului

talbriḍayam: centrul palmei

urvi: mijlocul coapsei

urvi: mijlocul brațului

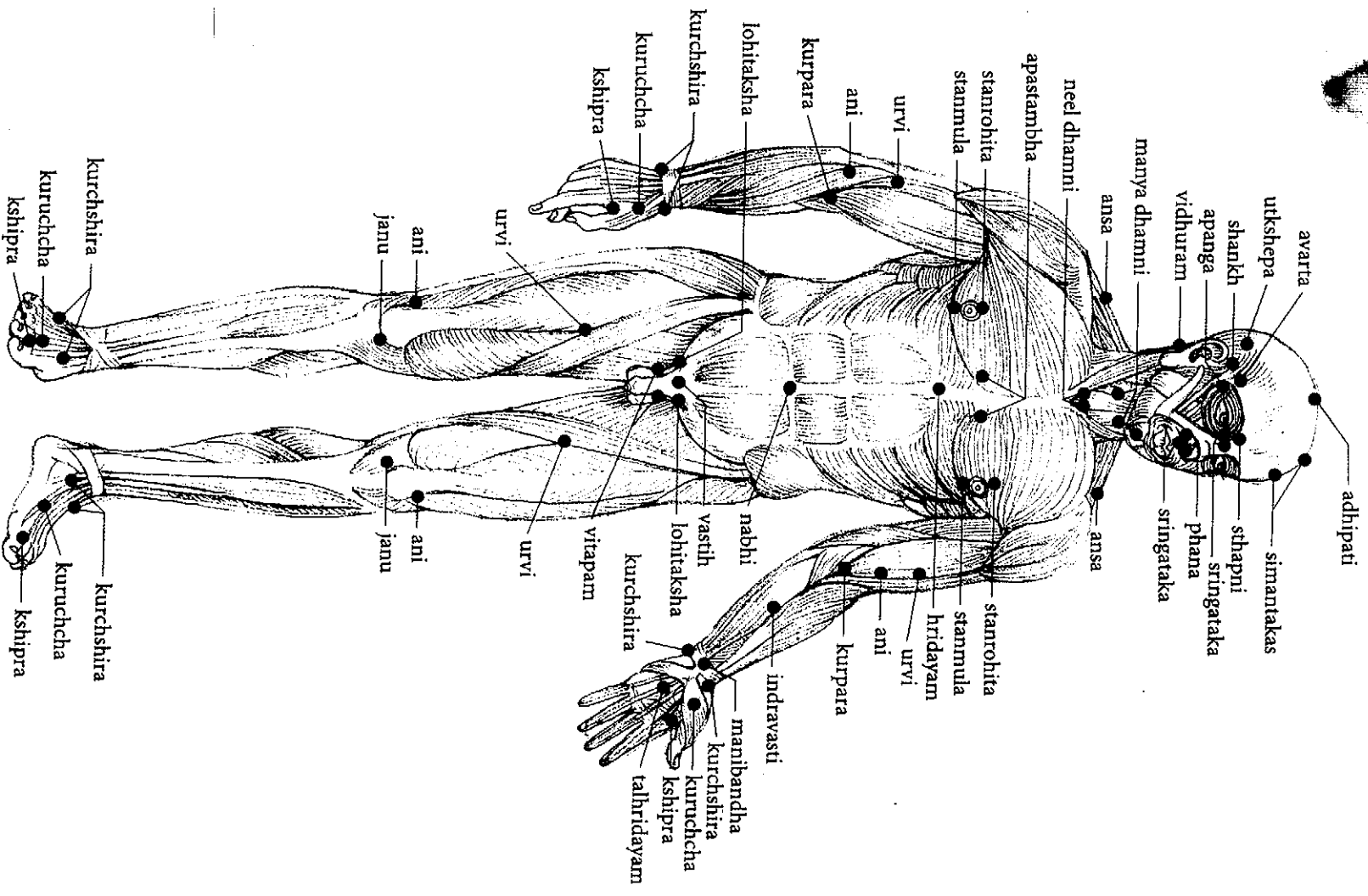
utkshepa: deasupra urechii

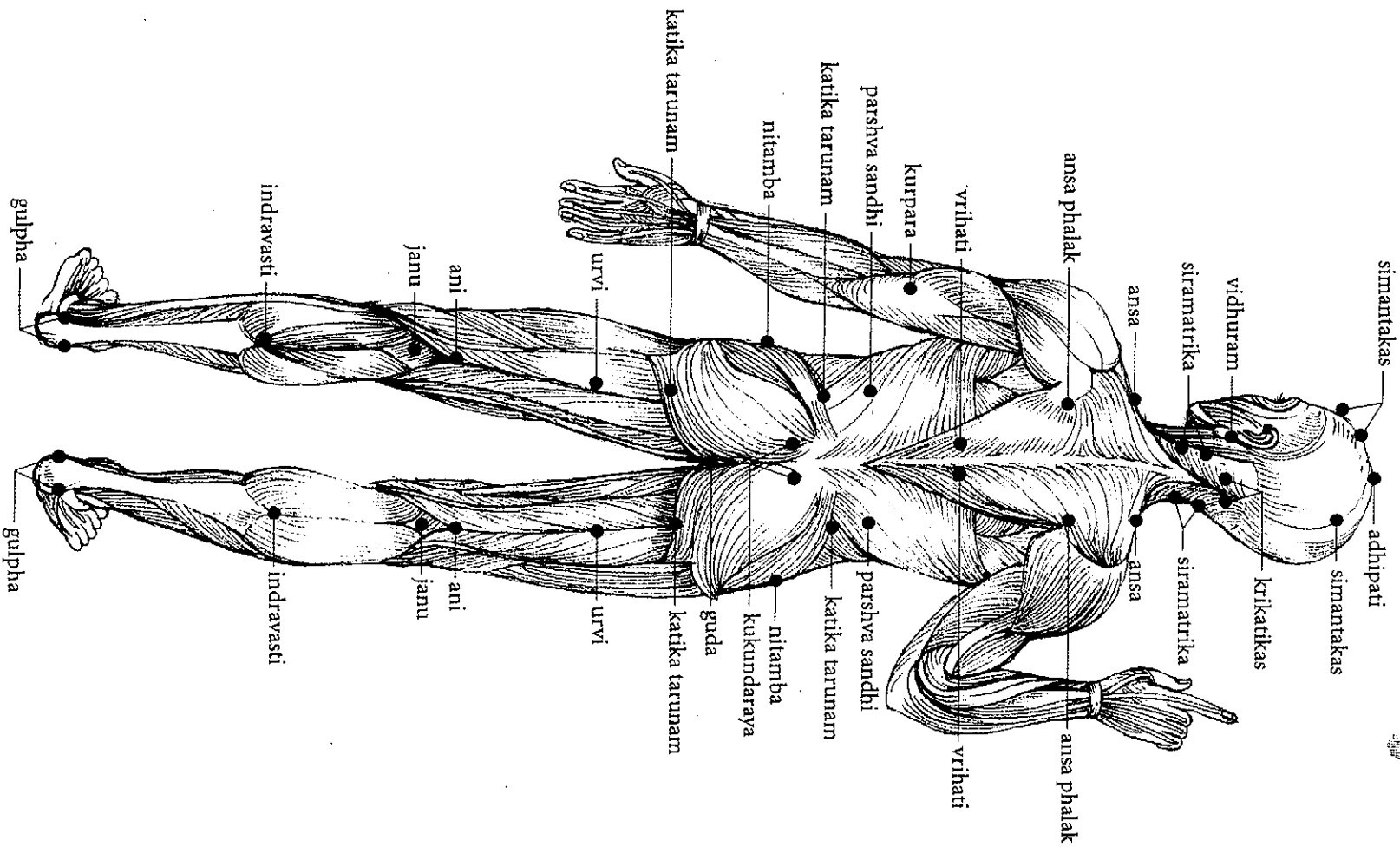
vastib: vezica urinară

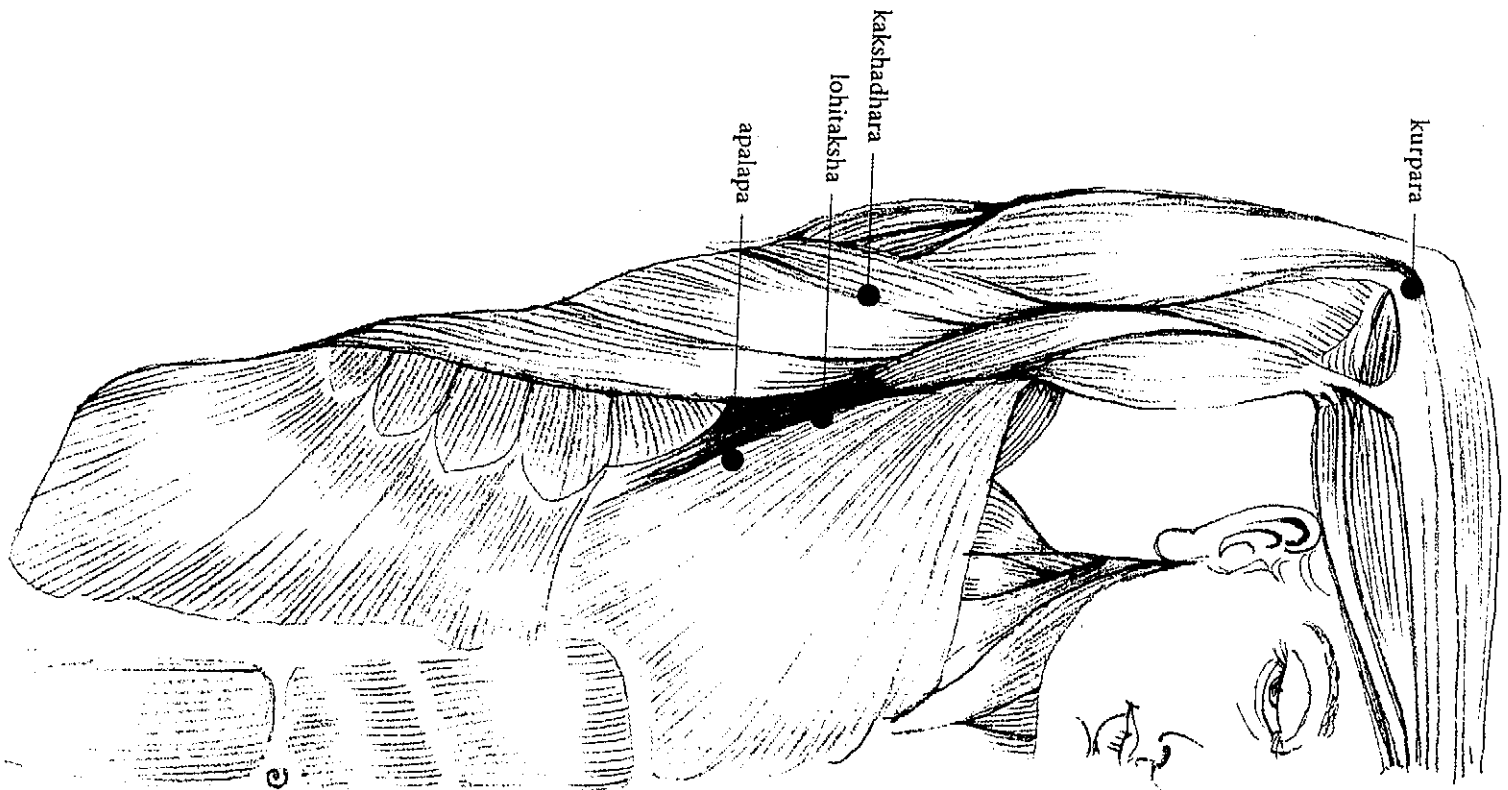
vidburam: sub urechi

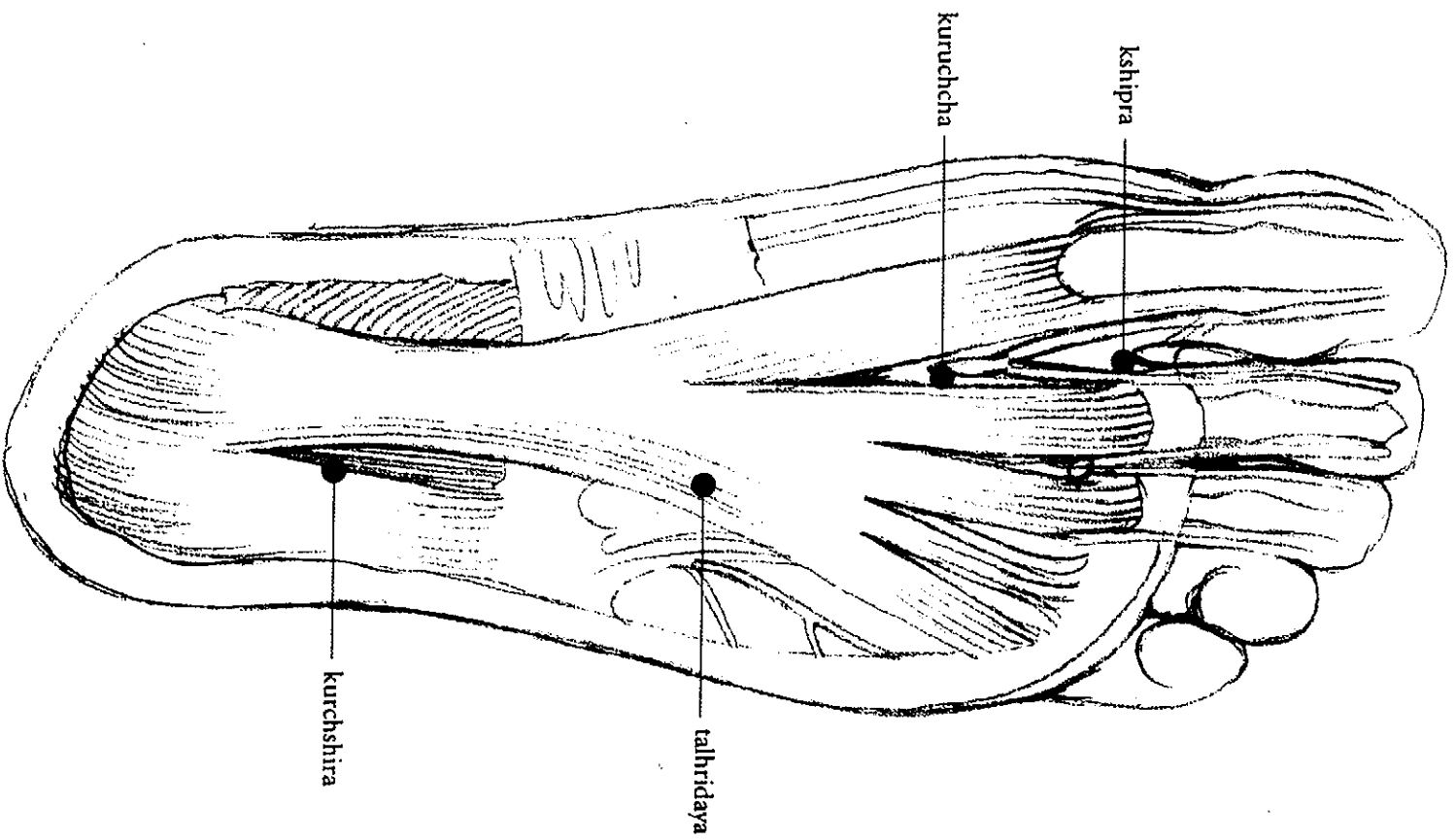
viṭapam: rădăcina scrotului

vrīḥati: ambele părți ale vertebrei a 10-a toracice









Glosar

În definiții, cuvintele evidențiate cu **litere îngroșate** sunt definite în altă parte din glosar.

Agni—Elementul foc. Unul din elementele constitutive ale temperamentului **pitta** (alături de **apah** sau apă).

Alakash—Elementul eter. Unul din elementele constitutive ale temperamentului **vata** (alături de **vayu** sau aer)

Apah—Elementul apă. Unul din elementele constitutive ale temperamentului **pitta** (alături de **agni** sau foc)

Asthi—Oasele și dinții. Considerate unul dintre cei șapte constituenți principali (sau **dhatu**s) ai corpului omenesc.

Ayurveda—*Ayu* (viață), *veda* (cunoaștere). Străvechea știință indiană a „cunoașterii vieții” sau a „traiului corect” pentru bunăstarea fizică și mintală. Principiile Ayurveda sunt menționate în textele vedice cu 3000 ani î. e. n.

Brahmand—Fontanela (moalele capului) din vârful capului; cunoscută de yoghini și ca a zecea poară. Brahmand absoarbe energie pranică, radiație solară și alte forme de energie subtilă prezente în atmosferă. Se crede că acest punct, localizat la opt lățimi de deget deasupra celui de al treilea ochi, este sediul Sinelui. Anatomic, brahmand este spațiul gol dintre cele două emisfere cerebrale. Este situat direct în calea energiei **kundalini**, care curge prin **sushumna**.

Chakras—Șapte centre de activitate ale forței vitale (prana), localizate, la nivel fizic, de-a lungul coloanei vertebrale și interconectate cu sistemul nervos și glandele endocrine. Aceste centre subtile ale conștiinței reprezintă legătura dintre sursa universală de inteligență și corpul omenesc. Fiecare chakra este asociată cu o anumită stare a conștiinței. Chakras funcționează concertat una cu alta; dacă acest sistem energetic funcționează bine, omul se bucură de sănătate și vitalitate a trupului și a minții. Datorită legăturilor pe care le au, în plan fizic, cu coloana vertebrală, sistemul nervos și glandele endocrine, chakras pot fi influențate prin masaj.

Dharma—Virtute religioasă.

Dhatu—Cele șapte părți componente ale corpului omenesc, responsabile de menținerea funcției organelor, sistemelor și părților vitale ale corpului fizic. Cele șapte dhatus sunt: **rasa** (fluidele, hormonii, limfa), **rakta** (sângele), **mansa** (carnea, mușchii și pielea), **medha** (grăsimea), **asthi** (oasele și dinții), **majja** (măduva) și **shukra** (sperma, secrețiile vaginale). Forța ce provine din dhatus dă puterile toleranței, stăpânirii de sine și răbdării.

Doshas—Cele trei umori corporale sau temperamente. Acestea sunt **vata** (vântul), **pitta** (bila) și **kapha** (mucusul). Doshas alcătuiesc structura chimică a tuturor organismelor vii. Cele trei doshas produc diferite temperamente (**prakriti**) și tipuri fizice, în funcție de proporția lor în fiecare individ. Unii oameni sunt dominați clar de una din cele trei doshas, în timp ce alții sunt dominați de diferite combinații ale acestora. Ayurveda recomandă să se consume alimente și să se desfășoare alte activități care echilibrează caracteristicile intrinseci ale dosha dominante, în loc să se intensifice sau să se agraveze starea existentă. Echilibrul armonios al celor trei doshas este esențial pentru menținerea bunăstării fizice și mintale.

Ghee—Uneori numit unt clarificat, ghee se prepară prin baterea iaurtului până se transformă în unt, care apoi se topește pe foc până când substanțele solide din lapte se depun pe fundul tigăii. Se ia untul de deasupra și se folosește pentru masa), gătit sau pentru alte înțrebuițări.

Gunas—Cele trei principii fundamentale conținute în toate formele din Univers. Aceste principii reprezintă procesul de evoluție naturală prin care se materializează subtilul. Aceste principii sunt **satva** (materia, care are drept corespondent **pitta**), **rajas** (acțiunea, care are drept corespondent **vata**) și **tamas** (inerția, care are drept corespondent **kapha**). Acestea sunt cele trei faze diferite prin care trece orice existență. Controlându-și acțiunile și vorbele, omul poate, folosind cunoștințele despre gunas, să-și asume responsabilitatea dezvoltării propriiei ființe. Supraveghind atent obiceiurile unei persoane – alimentația, somnul, sexualitatea – și tipul său de respirație, se pot descoperi schimbările lăuntrice produse de lucruri ca alimentele, culorile și sunetele. Sentimentele unei persoane dau cele mai clare indicații despre funcționarea gunas dinăuntrul ei.

Hakim – Un doctor din sistemul **Unani** (grecesc) de medicină, care la fel ca Ayurveda, folosește teoria celor trei umori, punctele de presare, ierburile, mirodeniile, uleiurile și alte tehnici naturale pentru bunăstare.

Hatha yoga – O variantă a yoga bazată pe poziții fizice pentru a uni conștientizarea corpului și a minții.

Ulei kaddu – Ulei extras din semințe de dovleac.

Kapha – Una din **doshas** sau temperamente formată din elementele apă și pământ.

Kundalini – „Puterea șarpelui”, energia spirituală care stă adormită la baza coloanei vertebrale până când este trezită prin practicile yoghine. Energia Kundalini deșteptată urcă prin **sushumna** și trece prin primele șase **chakras**, înainte de a atinge ȳnta ei finală, cea de a șaptea chakra, de pe **Brahmand**. Când aceasta se întâmplă, activitățile minții sunt complet suspendate. Persoana pierde toate percepțiile asupra timpului și spațiului, iar identificările și noțiunile false ale lumii fenomenelor se evaporă.

Ulei mahamarayana – Un ulei medicinal extras din diferite plante.

Majja – Măduvă. Considerată una din cele șapte părți componente, sau **dhatu**s, ale corpului omenesc.

Manasa – Carnea, mușchii și pielea. Considerată una din cele șapte părți componente, sau **dhatu**s, ale corpului omenesc.

Marmas – Punctele de presare din sistemul Ayurvedic de masaj, care apar la joncțiunile ferme ale celor cinci principii organice: **sira** (vasele), **manasa** (mușchii), **snayu** (ligamentele), **asthi** (oasele) și **sandhi** (articulațiile). Aceste joncțiuni formează sediile forței vitale sau **prana**. La aceste joncțiuni, cele patru clase de **sira** (vase) – nervi, limfă, artere și vene – intră în organism pentru a furniza substanțe nutritive și hidratare mușchilor, ligamentelor, oaselor și articulațiilor.

Medha – Grăsimea. Considerată una din cele șapte părți componente, sau **dhatu**s, ale corpului omenesc.

Meru danda – Coloana vertebrală.

Mudras – Poziții ale mâinilor folosite în mod tradițional în dansurile sacre indiene.

Muqame makhsoos– Punctele de presare (**Unani**).

Nadi – O rețea fină de nervi subțili conectată cu **chakras**. Energia pranică și psihică este absorbită și descărcată prin acești nervi subțili.

Panchakarma – O tehnică specială de masaj ayurvedic pentru purificare.

Pitta – Una din **doshas** sau temperamente formată din elementele foc și apă.

Prakriti – Principiul creator personificat de Shakti, Mama Divină. Prakriti se referă, de asemenea, la temperamentul sau **dosha** individuală, care este determinat în momentul concepției și este constant pe toată durata vieții. Prakriti este schema chimică pe baza căreia a fost construit organismul.

Prana – Forța vitală. Masaajul ayurvedic intensifică fluxul **prana** prin corp.

Prithvi – Elementul pământ. Unul din elementele constitutive ale temperamentului **kapha** (alături de **apah** sau apă).

Purusha – Principiul Tată.

Rajas – Una dintre **gunas**, cele trei principii fundamentale conținute în toate formele din Univers. Rajas, „acțiunea”, corespunde **vata**.

Rakta – Sângele. Considerată una din cele șapte părți componente, sau **dhatus**, ale corpului omenesc.

Rasa – Fluidele, hormonii și limfa. Considerată una din cele șapte părți componente, sau **dhatus**, ale corpului omenesc.

Sandhi – Articulațiile.

Sattva – Una dintre **gunas**, cele trei principii fundamentale conținute în toate formele din Univers. Sattva, materia, corespunde **pitta**.

Shukra – Sperma și secrețiile vaginale. Considerată una din cele șapte părți componente, sau **dhatus**, ale corpului omenesc.

Snayu – Ligamentele.

Sneha – Ulei.

Soma – Principiul lunar al organismului.

Srotas – Canale din organism conectate cu **marmas** și organele interne, prin care sunt aprovizionate cu substanțe nutritive diferitele țesuturi ale corpului. Conform Ayurveda, srotas sunt transportorii **vayu** (vânt), **pitta** (bilă) și **kapha** (mucus) și, astfel, ele susțin organismul uman. Orice obstrucție a curgerii lor poate genera boala. Prin masaj regulat, se poate menține circulația fluidelor vitale.

Sushumna – Principiul **nadi** sau canal subtil cunoscut de yoghini. Conform textelor tantrice, **prana** se deplasează prin sushumna din plexul pelvian de la baza coloanei vertebrale până la spațiul gol dintre cele două emisfere cerebrale. Sushumna trece prin **meru danda** (coloana vertebrală); prin urmare, alinierea sănătoasă și funcțională a coloanei este crucială pentru curgerea optimă a pranei în organism.

Swar yoga – O variantă de yoga bazată pe știința respirației.

Tamas – Una dintre gunas, cele trei principii fundamentale conținute în toate formele din Univers. Tamas, „inerția”, corespunde **kapha**.

Tejas – Este principiul de foc al organismului.

Ulei til – Ulei extras din semințe de susan. Uleiul til este frecvent folosit în masajul ayurvedic.

Tratak– Privirea fixă a flăcării unei lumânări până la lăcrimarea ochilor, o practică terapeutică din medicina Ayurvedică. Este și o practică folosită în meditație pentru a calma mintea.

Vaidya– Medic Ayurvedic.

Vata–Una din cele trei doshas sau temperamente, formată din elementele eter și aer.

Vayu–Elementul aer/vânt. Unul din elementele constitutive ale temperamentului vata (împreună cu akash sau eterul).

Vikriti–Dezechilibrul prakriti sau ale temperamentului individual.